

PANDANGAN AL-QUR'AN TENTANG OPTIMISME

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Studi Agama

Oleh :

NOVITA SARI

NPM. 1531030096

Prodi: Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir



FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1441H /2019M

PANDANGAN AL-QUR'AN TENTANG OPTIMISME

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Studi Agama

Oleh :

**NOVITA SARI
NPM. 1531030096**

Prodi: Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir

Pembimbing I : Dr. H. Bukhori Abdul Shomad, MA

Pembimbing II : Dr. Nadirsah Hawari, MA

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1441H /2019M**

PERNYATAAN ORISINILITAS / KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Novita Sari

Npm : 1531030096

Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan bahwa SKRIPSI yang berjudul “**PANDANGAN AL-QUR'AN TENTANG OPTIMISME**” adalah benar-benar hasil karya sendiri dan tidak ada unsure plagiat, kecuali beberapa bagian yang disebutkan sebagai rujukan di dalamnya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Bandar Lampung, 25 Juni 2019

Peneliti

Novita Sari
NPM. 1531030096

ABSTRAK

PANDANGAN AL-QUR'AN TENTANG OPTIMISME

Oleh:

Novita Sari

Optimisme adalah salah satu penggerak roda kehidupan. Dengan memiliki sikap optimisme ini membawa pengaruh besar bagi kehidupan manusia. Namun realitas yang terjadi di era modern ini, banyak umat Islam kehilangan rasa optimis. Masyarakat banyak mengalami putus asa, depresi dan memilih mengakhiri hidup dengan bunuh diri ketika menghadapi cobaan dan tekanan hidup. Suatu kenyataan yang berbanding terbalik mengingat al-Quran telah mengatur segala hal termasuk perintah agar memiliki sikap optimis. Al-Qur'an tidak menyebutkan secara eksplisit mengenai optimisme, tetapi terdapat ayat-ayat representatif yang mengarah pada makna optimisme. Dalam skripsi ini yang menjadi fokus penelitian yaitu term *shabara* dalam surah Al-Baqarah 155, surah Āli-'Imrān 200, surah An-Nahl 127, surah Ar-Rūm 60 dan surah Al-Ahqāf 35 term *hazn* yaitu surah Al-Baqarah 277, surah Al-Ankabūt 33, surah At-Taubah 40, term *ya'su* dalam Yūsuf 87 dan term *qanatha* terdapat surah Az-Zumar 53. Untuk memudahkan dalam penelitian ini, maka peneliti merumuskan pokok permasalahan yakni, Bagaimana penafsiran ayat-ayat tentang optimisme dalam al-Qur'an? dan Bagaimana relevansi optimisme dalam meraih kesuksesan? Penelitian ini termasuk dalam penelitian pustaka (*library research*), yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data yang bersifat kepustakaan, misalnya buku, majalah, naskah, jurnal, dokumen, dan lain sebagainya. Adapun penelitian ini bersifat "*deskriptif*" yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara komprehensif mengenai suatu yang menjadi pendekatan obyek, gejala atau kelompok tertentu. Metode yang digunakan untuk menganalisis data pada penelitian ini yaitu dengan metode *maudhū'i*. Dalam pengambilan kesimpulan, metode yang digunakan adalah metode *deduktif*, yaitu suatu pola yang dilakukan untuk mengambil kaidah-kaidah yang bersifat umum, untuk didapatkan dan ditarik menjadi kesimpulan pengetahuan yang bersifat khusus. Berdasarkan penelitian dari fokus masalah yang peneliti kaji ditemukan kesimpulan bahwa optimisme menurut al-Qur'an adalah orang yang berpegang teguh pada akidah Islam, yakin bahwa Allah sebagai pelindung dan maha segalanya sehingga dengan dihadapkan suatu permasalahan tidak mengeluh dan berputus asa, tetap berbaik sangka, dan berusaha dalam mencapai sesuatu yang dioptimiskan. Sehingga dengan optimisme tersebut sangat berperan dalam meraih kesuksesan disebabkan beberapa hal yaitu, dengan optimisme, manusia memiliki sikap qonaah, berani, *husnudzhan*, percaya bahwa ada kekuatan yang lain yang lebih darinya, tidak tergesa-gesa dalam bertindak dan puncaknya tawakkal kepada Allah swt, setelah ikhtiar dan doa dilakukan.

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya : *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.* (Q.S Ali- 'Imran: 139)*

مَنْ جَدَّ وَ جَدَّ

Artinya: *Siapa yang bersungguh-sungguh, ia akan mendapatkan.***

*Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah* (Bandung: Diponegoro, 2010), h. 67.

**Ma'had Nurul Haramain, *Al-Mahfûzhât*, h.2.



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 3515 Telp. (0721)-703289

PERSETUJUAN

Judul skripsi : **PANDANGAN AL-QUR'AN TENTANG OPTIMISME**
Nama : **Novita Sari**
NPM : **1531030096**
Prodi : **Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir**
Fakultas : **Ushuluddin dan Studi Agama**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Bukhori Abdul Shomad, MA

NIP. 197207252003121003

Dr. Nadirsah Hawari, MA

NIP. 197406282008011013

Ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Drs. Ahmad Bastari, MA

NIP. 196110131990011001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame, Bandar Lampung 3515 Telp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **"PANDANGAN AL-QUR'AN TENTANG OPTIMISME"** disusun oleh, **Novita Sari, NPM: 1531030096, Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir**, Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan pada Hari/Tanggal: **Senin/2 September 2019.**

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang : Drs. Ahmad Bastari, MA

Sekretaris : Masruchin, Ph. D

Penguji Utama : Drs. Effendi, M. Hum

Penguji I : Dr. Bukhori Abdul Shomad, MA

Penguji II : Dr. Nadirsah Hawari, MA

DEKAN,

Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Dr. M. Afif Anshori, M.Ag

NIP. 196003131989031004



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame, Bandar Lampung 3515 Telp. (0721) 703289

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini kupersembahkan kepada:

1. Ayahandaku (Hammim) dan Ibundaku (Rumyati) tercinta, yang tulus mencurahkan kasih sayang dan tak ada kata lelah merawatku dari kecil hingga dewasa, yang selalu berharap dan berdoa agar aku menjadi orang yang berhasil.
2. Kakak dan adik-adikku tersayang (abang Asep, adek Riyan dan adek Rapip) yang telah mendoakan dan memberikan motivasi yang luar biasa.
3. Keluarga besarku yang selalu mendoakan dan memberikan support yang tiada habisnya.
4. Serta almamater tercinta, UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Novita Sari, dilahirkan di Desa Pekon Balak Padang Cahya, Kec. Balik Bukit, Kab. Lampung Barat, Prov. Lampung, pada tanggal 13 November 1997. Lahir sebagai anak kedua dari pasangan Bapak Hammim dan Ibu Rummyati, peneliti memiliki tiga saudara laki-laki.

Jenjang pendidikan pertama di SDN01 Tanjung Raya, tamat pada tahun 2009, kemudian melanjutkan studi ke Madrasah Tsanawiyah (MTs) Liwa Lampung Barat, tamat pada tahun 2012, dan dilanjutkan di MA Diniyyah Puteri Lampung dan dapat terselesaikan pada tahun 2015. Kemudian melanjutkan ke UIN Raden Intan Lampung di jurusan Ilmu Hadits Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama. Namun pada semester 3, jurusan peneliti dihapuskan akhirnya merger dengan jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Selain itu juga peneliti sempat menimba ilmu di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan selama setahun.

Selama menjadi mahasiswa UIN Raden Intan Lampung, peneliti aktif mengikuti UKM-F Salam (anak cabang UKM BAPINDA) sebagai anggota Kestari tahun 2016-2017 dan sebagai bendahara umum UKMF-Salam tahun 2017-2018.

Bandarlampung, 25 Juni 2019
Yang Membuat,

Novita Sari
NPM 15310330096

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT., yang telah memberikan rahman dan rahimnya sehingga skripsi dengan judul **PANDANGAN AL-QUR'AN TENTANG OPTIMISME** sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW, sebagai pemimpin dan motivator terbaik umat Islam menuju kehidupan yang lebih baik.

Karya skripsi ini untuk melengkapi tugas-tugas dan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada prodi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung. Dalam menyelesaikan penelitian ini, peneliti memperoleh bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Moh. Mukri, M.Ag, selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuntut ilmu pengetahuan di kampus tercinta ini.
2. Bapak Dr. M. Afif Anshori, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung beserta staf pimpinan dan karyawan.
3. Bapak Drs. Ahmad Bastari, MA, selaku ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Ibu Intan Islamiya M.Si selaku sekretaris jurusan Prodi Ilmu Al-

Qur'an dan Tafsir serta Bapak Masruchin, Ph.D yang telah memberikan pengarahan dalam penyelesaiannya penelitian skripsi ini.

4. Bapak Dr. H. Bukhori Abdul Shomad, MA, selaku pembimbing I, dan Bapak Dr. Nadirsah Hawari, M.A, selaku pembimbing II, terimakasih atas pengarahan dan kesabaran dalam membimbing hingga skripsi ini selesai.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan Strata Satu (S1), khususnya prodi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir.
6. Kepala perpustakaan UIN Raden Intan Lampung beserta staf yang turut membantu memberikan data berupa literatur sebagai rujukan dalam skripsi ini.
7. Keluarga Perguruan Diniyyah Puteri Lampung dan Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan , yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu agama.
8. Para Karyawan dan tenaga administrasi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
9. Sahabat-sahabat seperjuangan angkatan 2015 Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, yang telah memberikan support yang luar biasa.
10. Keluarga leysku (Ika, Keke, Laudina), Kahut (Wanseha) dan shohibah muslimah (Anggun, Rifa, Lisma, Fatimah, Kokom, Ratna, Yunin, Amel) dan keluarga lingkaran 30 hariku KKN 201 (Maden, Dina, Uty, Lela, Hani,

Estri, Bu dew, Teguh, Kak Hen, Mamat) semoga ukhuwah dan silaturahmi kita kita tetap terjaga.

11. Keluarga besar UKM BAPINDA yang saya banggakan, khususnya UKMF-Salam tempat awal peneliti berproses dan mengasah kemampuan.
12. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung, tempatku menempuh studi dan menimba ilmu pengetahuan.

Semoga amal dan jasa yang telah diberikan Allah catat sebagai amal sholih dan mendapat Ridha-Nya..

Peneliti menyampaikan permohonan maaf atas segala kekhilafan yang pernah dilakukan, baik perkataan maupun perbuatan.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, mudah-mudahan skripsi ini dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan hasanah keilmuan dimasa yang akan datang dan dapat menambah wawasan bagi yang membacanya.

Bandar Lampung, 25 Juni 2019
Peneliti

Novita Sari
NPM. 1531030096

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
ABSTRAK	iii
MOTTO	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYATHIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
PEDOMAN TANSLITERASI	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. PenegasanJudul	1
B. AlasanMemilihJudul.....	2
C. LatarBelakangMasalah	2
D. RumusanMasalah.....	10
E. Tujuan Dan KegunaanPenelitian	10
F. MetodePenelitian.....	11
G. TinjauanPustaka	15

BAB II MENGENAL TEORI-TEORI TENTANG OPTIMISME

A. Pengertian Optimisme	17
B. Aspek dan Ciri-ciri Optimisme.....	20
C. Faktor yang Mempengaruhi Optimisme	27
D. Manfaat Optimisme	29
E. Cara Menumbuhkan Optimisme.....	32
F. Optimisme dalam pandangan Islam	34

BAB III AYAT-AYAT OPTIMISME

A. Term yang Semakna Optimisme dalam Al-Qur'an.....	38
1. <i>Shabara</i>	38
2. <i>Hazn</i>	40
3. <i>Y'su dan Qanatha</i>	41
B. Penafsiran Ayat-Ayat Optimisme.....	42

1. Sabar Bagian dari Optimisme	42
2. Optimis Mendapat Pertolongan Allah.....	52
3. Larangan Berputusasa Menujukkan Perintah Optimisme.....	56

BAB IV ANALISA SAINT QUR’AN TENTANG OPTIMISME

A. Nilai-Nilai Akidah sebagai Landasan Optimisme dalam Al-Qur’an ..	60
B. Optimisme Kunci Kesuksesan	66

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	107
B. Saran.....	108

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA UIN RADEN INTAN LAMPUNG 2017/2018

Mengenai transliterasi Arab-Latin ini digunakan sebagai pedoman Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 tahun 1987 dan Nomor 0543b/Tahun 1987, sebagaiberikut:

1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	<u>Dz</u>	ظ	<u>Zh</u>	ن	N
ب	B	ر	R	ع	‘	و	W
ت	T	ز	Z	غ	<u>Gh</u>	ه	H
ث	<u>Ts</u>	س	S	ف	F	ء	’
ج	J	ش	<u>Sy</u>	ق	Q	ي	Y
ح	<u>H</u>	ص	<u>Sh</u>	ك	K		
خ	<u>Kh</u>	ض	Dh	ل	L		
د	D	ط	<u>Th</u>	م	M		

2. Vokal

Vokal	Contoh	Vokal	Panjang	Contoh	Vokal
-------	--------	-------	---------	--------	-------

Pendek						Rangkap	
.....	A	جَدَل	ا	Â	سار	ي...	Ai
.....	I	سَبَل	ي	Î	قِيل	و...	Au
.....	U	ذَكَر	و	Û	يَجُور		

3. *Ta' marbuthah*

Ta' marbuthah yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kashrah*, dan *dhammah*, transliterasinya ada /t/. Sedangkan *ta' marbuthah* yang mati transliterasinya adalah /h/. Seperti kata: *Thalhah*, *janatu al-Na'im*.

4. *Syaddah* dan Kata Sandang.

Dalam transliterasi, tanda *syaddah* dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu. Seperti kata: *nazzala*, *rabbana*. Sedangkan kata sandang “al” tetap ditulis “al”, baik pada kata yang dimulai dengan huruf *qamariyyah* maupun *syamsiyyah*. Contoh : al- markaz, al Syamsu.²

²Pedoman Penulisan Skripsi, (Bandar Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2018), h. 84-85.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Dalam sebuah karya ilmiah tidak luput dari judul yang menjadi pembahasan. Oleh sebab itu, untuk menghindari terjadi kesalah pemahaman dalam judul ini, maka akan peneliti uraikan maksud dari kalimat “**PANDANGAN AL-QUR’AN TENTANG OPTIMISME**” sebagai berikut:

Al-Qur’an secara bahasa adalah bacaan atau yang dibaca. Sedangkan menurut istilah adalah sebuah nama bagi *kalamullah* yang diterima oleh Nabi Muhammad yang ditulis dalam mushaf, diriwayatkan dengan *mutawatir* dan membacanya bernilai ibadah.¹

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, optimisme berasal dari kata optimis yang berarti individu yang selalu berpengharapan (berpandangan) baik di dalam menghadapi segala sesuatu. Sedangkan optimisme adalah paham atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan, sikap selalu mempunyai harapan baik di segala hal.² Optimisme menurut Carver dan Scheir adalah sebagai suatu sikap individu yang selalu mempunyai harapan-harapan positif walaupun sedang dalam keadaan yang tidak menyenangkan.³

¹ Rosihon Anwar, *Ulum Al-Qur’an* (Bandung : Pustaka Setia, 2012), h.33

²Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), h. 986.

³Setyanan Mega Cahyasaki, Hastaning Sakti, “Optimisme Kesembuhan Pada Penderita Mioms Uteri”, *Jurnal Psikologi Undip*, Vol 13 No. 1, (April 2014), h. 23.

Dengan demikian yang dimaksud judul ini adalah sebuah penelitian untuk mengungkap atau melihat bagaimana penafsiran para mufassir mengenai ayat-ayat yang berkaitan dengan optimisme.

B. Alasan Memilih Judul

Adapun alasan peneliti dalam memilih judul skripsi ini yaitu sebagai berikut:

1. Optimisme adalah salah satu penggerak roda kehidupan. Dengan memiliki sikap optimisme ini membawa pengaruh besar bagi kehidupan manusia. Namun realitas yang terjadi di era modern ini, banyak umat Islam kehilangan rasa optimis. Masyarakat banyak mengalami putus asa, depresi dan memilih mengakhiri hidup dengan bunuh diri ketika menghadapi cobaan dan tekanan hidup. Maka disinilah Al-Qur'an berperan sebagai pedoman hidup manusia agar manusia memiliki sikap optimisme dalam menjalani kehidupan yang lebih baik.
2. Menggali konsep optimisme dalam perspektif al-Qur'an yang belum banyak dibahas secara spesifik dengan menggunakan sudut pandang al-Qur'an, yang selama ini banyak didominasi oleh teori-teori barat.

C. Latar Belakang

Di era modern ini kehidupan sangat kompleks, semakin berkembang IPTEK seharusnya membawa manfaat yang luar biasa bagi kemajuan peradaban kehidupan manusia. Namun ternyata tidak berhasil mengangkat harkat martabat

manusia secara hakiki.⁴ Justru sebaliknya banyak terjadinya kegelisahan-kegelisahan, tidak bermaknanya kehidupan dan hampunya nilai spiritual. Nilai-nilai agama banyak diabaikan dan mengalami pergeseran, dimana nilai-nilai kehidupan ke arah ukhrowi semakin melemah. Bahkan karena kehilangan moral dan spiritual tidak jarang menggiring manusia kearah kehidupan matrealistis dan diperbudak oleh hawa nafsunya sendiri.

Berdasarkan kenyataan ini manusia banyak dihadapkan dengan berbagai tekanan, misalnya kegagalan, kesulitan mencari kerja, terlibat konflik, menanggung banyak hutang, *broken home*, mengidap penyakit berat dan lain-lain.⁵ Karena sudah menjadi sunnatullah bahwa manusia tidak terlepas dari berbagai macam tekanan dan kegagalan.⁶ Kesiapan dan kekuatan fisik, moral, intelektual dan emosi sangat diperlukan dalam meraih kebahagiaan dunia dan akhirat.

Harapan mampu menggapai kesuksesan dunia dan akhirat merupakan dambaan setiap orang. Kehidupan yang serba instant ini mempengaruhi pola pikir manusia. Banyak diantara manusia yang ingin meraih kesuksesan dalam waktu singkat padahal sejatinya tidak ada kesuksesan yang diraih dengan instan tanpa perjuangan. Tak jarang harapan manusia dan keinginannya tidak berhasil diraih.

⁴Siti Hatifah, Dzikri Nirwana, Pemahaman Hadis Tentang Optimisme, *Jurnal Studia Islamia*, Vol 2 No.2 (Oktober 2014), h. 115.

⁵AM. Waskito, *The Power of Optimism Membangun Harapan dan Semangat Umat berdasarkan Al-Qur'an, Sunnah, dan Kehidupan Orang Shaleh* (Jakarta: Al-Kautsar, 2013), h. 12.

⁶Arif Munandar Riswanto, *Doa Menghadapi Musibah* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2011). h. 37. Musibah merupakan cobaan bagi orang yang beriman agar mereka menyerahkan diri secara toal kepada Allah, peringatan bagi orang yang lupa agar mer eka melakukan introspeksi diri atas apa yang sudah mereka lakukan, dan azab bagi orang yang ingkar agar mereka merasakan azab yang Allah berikan.

Hal itu disebabkan karena kemampuan manusia tak sebanding dengan keinginannya yang hadir tiada habisnya.

Ketika dihadapkan dengan problematika-problematika tersebut banyak manusia yang mampu menghadapinya dengan baik dan selamat, namun ada pula yang tidak mampu mengatasinya dan tenggelam dalam arus kehidupan.⁷ Tidak sedikit manusia mengalami kelumpuhan sempurna ketika ditimpa sebuah kegagalan, sebab kemampuan untuk mengendalikan perilaku tergantung pada stabilitas dan kemampuan manusia dalam melihat serta mengambil keputusan secara jernih.⁸ Sampai-sampai bingung dan tidak tahu apa yang harus dikerjakan akibat posisinya yang terjepit diantara harapan dan putus asa. Keadaan seperti itu membuat manusia stres, depresi berat lalu putus asa dan terus memuncak hingga bunuh diri.

Dewasa ini, kasus bunuh diri semakin meningkat. Menurut WHO, dalam satu detik sekitar 40 orang melakukan bunuh diri di seluruh dunia. Tekanan karir dan pendidikan menjadi faktor terbesar di negara industri, sementara di negara berkembang, yang menjadi faktor utama adalah kemiskinan. Harga-harga kebutuhan pokok melambung tinggi, jumlah pengangguran meningkat, perampokan dimana-mana dan kejahatan menjadi-jadi.⁹

Bulan september 2018, Syahril umur 32 tahun warga kecamatan Lampung Timur nekat menggorok lehernya sendiri hingga nyaris putus. Kejadian tersebut ia lakukan dengan menggunakan mesin serkel yang biasa digunakan untuk memotong kayu.

⁷Nurcholis Madjid, et. al., *Lautan Hikmah* (Bandung : Mizan, 1994), h. 201.

⁸Hasyim Abduh Hasyim, *Bersedih Bukan Solusi*, terjemahan Abdul Wasith Abdasy (Jakarta: Qisthi Press, 2005), h. 10

⁹Arif Munandar Riswanto, *Doa menghadapi....*, h. 110

Syahri ditemukan ibunya sudah dalam kondisi tidak bernyawa dengan posisi telentang bersimbah darah ditempat tidurnya. Korban diduga depresi karena sudah dua tahun menduda, perempuan yang pernah ia nikahi kembali kerumah orang tuanya, dan tidak mau dirujuk. Akhirnya ia nekat melakukan bunuh diri.¹⁰

Penyebab utama bunuh diri adalah karena ketidakpahaman manusia terhadap nilai-nilai agama sehingga mereka tidak menerima takdir Allah. Hal ini sangat berbahaya karena dapat mengarah kepada penyakit jiwa.¹¹ Selain itu sumber kasus bunuh diri ini adalah karena depresi, mudah stres dan putus asa.

Seseorang yang tidak memiliki keimanan dan keyakinan yang kokoh kepada Allah swt, pasti ia mengalami putus asa.¹² Dalam Islam, Allah melarang umatnya berputus asa. Allah tidak akan memberikan cobaan yang berat dibawah kemampuan hambanya, tetapi mengapa manusia merasa begitu berat hingga mengalami putus asa. Padahal di dalam al-Qur'an telah disebutkan dalam surah Al-Baqarah ayat 286 berikut :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya: 286. Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya... (Q.S Al-Baqarah 286)

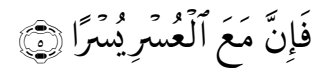
Maksud ayat ini adalah Allah tidak akan membebani seseorang diluar kemampuan hambanya. Ini merupakan bentuk kelembutan hati Allah terhadap hambanya.¹³ Dalam ayat lain Allah berfirman sebagai berikut:

¹⁰Mediyansyah, "Di duga Depresi, Warga Jabung Bunuh Diri", <http://www.kupastuntas.co/2018/09/diduga-depresi-warga-jabung-bunuh-diri/> (19 September 2018)

¹¹Adil Fathi Abdullah, *Membangun Positive Thinking Secara Islam* (Jakarta: Gema Insani Press, 2004), h.76

¹²Mawardi Labay El-Sulthani, *Kembali Ke Jalan Allah dengan Zikir dan Do'a Taubah Menghapus Dosa* (Jakarta: Al-Mawardi Prima, 2000), h. 112.

¹³Muhammad Nasib ar-Rifa'i, *Kemudahan dari Allah: Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, terjemahan Budi Permadi (Jakarta: Gema Insani, 2011), jilid 1, h. 359.



Artinya : 5. karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. (Q.S Asy-Syarh: 5)

Ayat ini mengindikasikan bahwa kesulitan yang Allah berikan akan membawa manusia kepada kemudahan dan kemajuan dalam hidupnya. Dalam mencapai kesuksesan dan menghadapi cobaan yang berat, islam tidak mengajarkan putus asa dan bunuh diri, tetapi mengajarkan bersabar.¹⁴ Islam mengajarkan manusia yang terkena musibah agar kembali kepada Allah SWT serta memperkuat iman, karena Dia lah zat yang memiliki sifat Maha. Sesungguhnya iman yang kokoh adalah dasar untuk meraih ketenangan jiwa dan jauh dari Allah akan menyebabkan kecemasan.¹⁵ Manusia akan merasakan ketenangan dalam menjalani kehidupan sehingga tumbuhlah sikap optimis.

Perilaku tidak mengeluh dalam menghadapi kesulitan, berusaha mencari jalan keluar terbaik dari masalah yang dihadapi serta percaya bahwa Allah akan memberikan pertolongan dan jalan keluar terbaik terhadap masalah tersebut, tindakan ini dalam psikologi dinamakan perilaku optimis. Hal ini sejalan dengan pengertian optimisme menurut Lopez dan Syder yang mengatakan bahwa optimisme adalah harapan yang dimiliki individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju ke arah kebaikan dan membawa pada tujuan yang ingin dicapai.¹⁶

Pendapat lain dikemukakan oleh Ubaedy bahwa optimisme memiliki dua pengertian, pertama optimisme adalah doktrin hidup yang mengajarkan kita untuk

¹⁴Arif Munandar Riswanto, *Doa menghadapi....*, h. 112.

¹⁵Ahmad Khalid Allam, ddk., *Al-Qur'an dalam Keseimbangan Alam dan Kehidupan* (Jakarta: Gema Insani, 2005), h. 207

¹⁶M. Nur Ghufroon, Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), h. 95-96.

meyakini adanya kehidupan yang lebih baik. Kedua optimisme berarti kecenderungan batin untuk merencanakan aksi untuk mencapai hasil yang lebih bagus.¹⁷

Orang yang optimis tidak mengelak bahwa setiap manusia pasti memiliki masalah, namun mereka memandang masalah tersebut sebagai suatu yang bisa diatasi. Mereka tidak lari dari masalah dengan berandai-andai. Melainkan mereka sebagai pemecah masalah dan membuat rancangan kedepan serta melihat situasi secara positif.¹⁸

Scheier, Carver & Bridges menyatakan bahwa optimis dalam jangka panjang bermanfaat bagi kesejahteraan, kesehatan fisik dan mental.¹⁹ Selain bermanfaat bagi kesehatan, sikap optimis membuat seseorang lebih bersikap bahagia, karena mampu mencapai cita-citanya, baik cita-cita dunia maupun akhirat.²⁰ Harapan dan cita-cita yang ingin dicapai itulah yang mempengaruhi dan memperbaiki kualitas perilakunya menjadi lebih baik. Sehingga dengan optimis dapat mencapai kesuksesan yang di dambakan.

Al-Qur'an merupakan sumber utama ajaran Islam yang berfungsi sebagai sebagai pedoman bagi manusia menuju jalan yang Allah Ridhoi.²¹ Apa saja yang diperlukan kaum muslimin, telah cukup dijelaskan di dalamnya baik urusan dunia maupun akhirat. Untuk mengungkap petunjuk dan penjelasan dari al-Qur'an, telah

¹⁷Faizah Noviana, "Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Optimisme Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB (Sekolah Luar Biasa Putra Jaya Malang)", *Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*, (2014), h. 16.

¹⁸Carole Wade, Carol Tavis, *Psikologi* (Jakarta: Erlangga, 2008), h. 297.

¹⁹*ibid.*

²⁰Zulkifli, "Mewujudkan Generasi Optimis: Perspektif Islam", *Jurnal Procceding International Seminar on Education 2016 Faculty pf Tarbiyah and Teacher Training* (2016), h. 437.

²¹Ahmad Izzan, *Metodologi Ilmu Tafsir* (Bandung: Tafakur, 2009), h. 25.

dilakukan berbagai upaya dalam menafsirkan al-Qur'an oleh ulama-ulama yang berkompeten.

Al-Qur'an tidak menyebutkan optimisme secara eksplisit, namun terdapat ayat-ayat yang representatif mengarah pada makna optimisme yaitu *shabara*, *hazn*, *ya'su* dan *qanatha*.

Kata sabar dan turunannya dalam *Mu'jam Al-Mufahras li Alfâdz Al-Qur'an* disebutkan sebanyak 103 kali, namun dalam penelitian ini akan dibahas surah Al-Baqarah 155, surah Āli-‘Imrān 200, surah An-Nahl 127, surah Ar-Rūm 60 dan surah Al-Ahqāf 35. Sedangkan kata *hazn* dan turunannya disebutkan di dalam al-Qur'an sebanyak 32 kali, dan yang dikaji dalam penelitian ini surah Al-Baqarah 277, surah Al-Ankabūt 33, surah At-Taubah 40. Sementara kata *ya'su* terdapat dalam al-quran ditemukan pada 13 tempat, dalam penelitian ini dibahas surah Yūsuf 87 dan kata *qanatha* terdapat surah Az-Zumar 53.

Sebagaimana dalam surah Yūsuf 87 Allah Swt berfirman:

يَبْنِيْ اٰذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُوسُفَ وَاَخِيْهِ وَلَا تَاْيَسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ ۚ اِنَّهٗ لَا
يَاْيَسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُوْنَ ﴿٨٧﴾

Artinya : 87. Hai anak-anakku, Pergilah kamu, Maka carilah berita tentang Yūsuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir".(Q.S Yūsuf:87)

Kata Ruh ada yang memahaminya dengan arti “nafas”, ini karena kesedihan dan kesusahan menyempitkan dada dan menyesakkan nafas. Sehingga, apabila seseorang dapat bernafas dengan baik, maka dada menjadi lapang. Lapangnya dada ini disamakan dengan hilangnya kesedihan dan teratasinya

problema yang dihadapi.²² Ibnu Abbas berkata bahwa orang mukmin itu mengharapkan kebaikan dari setiap musibah dan dalam keadaan tenang selalu memuji Allah.

Menurut Quraish Shihab keputusan identik dengan kekufuran yang besar. Seseorang yang belum sampai pada kekufuran yang besar, maka biasanya tidak kehilangan harapan. Semakin kuat iman seseorang, semakin besar pula harapannya.²³ Dengan demikian ayat ini menyatakan bahwa orang yang beriman dengan benar, maka dia akan selalu optimis dan tidak berputus asa untuk berusaha, karena Allah swt kuasa menciptakan sebab-sebab yang memudahkan pencapaian harapan.

Al-Qur'an memandang optimisme sebagai faktor penting dalam menggerakkan roda kehidupan manusia. Menuju kesuksesan dan kebahagiaan sejati.²⁴ Optimisme melahirkan keyakinan, dari keyakinan lahir kesadaran, dari kesadaran lahir amaliah, dari amaliah akan tercapai hasil-hasil yang diinginkan. Maka tanpa optimisme tidak akan mencapai buah perjuangan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan metode *maudhu'i* agar dapat mengkaji lebih lanjut ayat-ayat al-Qur'an yang membicarakan optimisme, sehingga akan didapatkan gambaran optimisme secara sistematis mengenai pandangan al-Qur'an mengenai optimisme sesuai dengan harapan peneliti.

²²Al-Alusi al-Baghdadi, *Ruh al-Ma'ani fi Tafsir al-Qur'an al-'Adzim wa al-Sab'i al-Masani*, vol.13 (Bairut: al-Tiba'ah al-Muniriyyah, 127 H), 44.

²³Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Volume 6, h. 514

²⁴Zulkifli, "Mewujudkan Generasi h. 434

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat peneliti rumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat optimisme dalam al-Qur'an?
2. Bagaimana relevansi optimisme dalam meraih kesuksesan?

E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun penelitian ini berdasarkan rumusan masalah diatas bertujuan untuk:

- a. Untuk mengetahui bagaimana penjelasan tentang ayat-ayat optimisme dalam al-Qur'an
- b. Untuk mengetahui relevansi optimisme dalam meraih kesuksesan

2. Kegunaan Penelitian

- a. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik dalam kepentingan akademis maupun masyarakat luas yang tentunya memberi pemahaman kepada masyarakat yang banyak mengalami putus asa
- b. Untuk memberikan jalan keluar atau memberikan solusi dalam menyelesaikan suatu permasalahan
- c. Untuk memenuhi syarat akademik bagi peneliti untuk mencapai gelar sarjana

F. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan aspek penting dalam penelitian. Pada bagian ini peneliti akan menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Jenis dan Sifat Penelitian

a. Jenis Penelitian

Bila dilihat dari jenisnya penelitian ini termasuk kedalam penelitian kepustakaan (*library Research*), yang dimaksud dengan penelitian kepustakaan yaitu penelitian yang dalam pelaksanaannya menggunakan berbagai literatur dan kepustakaan, misalnya berupa buku-buku, majalah, naskah, artikel, catatan, maupun laporan hasil penelitian dari peneliti terdahulu.²⁵

b. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif analitis yaitu sebuah penelitian setelah memaparkan, menggambarkan dan melaporkan suatu keadaan, obyek, gejala, kebiasaan, perilaku tertentu kemudian dianalisis secara lebih tajam.²⁶ Peneliti berusaha memaparkan dengan cara mendialogkan data yang ada sehingga membuahkan hasil penelitian yang dapat mendeskripsikan secara komprehensif, sistematis dan obyektif tentang permasalahan seputar tema judul skripsi ini.

²⁵ Etta Mamang Sangdi dan Sopiah, *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis Dalam Penelitian* (Yogyakarta: CV ANDI OFFSET, 2010), h. 28.

²⁶ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1986), Jilid I, h. 3.

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini menggunakan dua sumber data yaitu : sumber data primer dan sekunder

- a. Sumber data primer : sumber utama yang dijadikan referensi dalam penelitian yang diperoleh secara langsung dari sumber aslinya. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah kitab-kitab tafsir.
- b. Sumber data sekunder : data yang diperoleh dari literatur-literatur lain, berupa buku-buku, hasil penelitian, dan artikel-artikel yang berkaitan dengan optimisme guna memperkaya dan melengkapi sumber data primer.

3. Metode Penelitian

Objek utama penelitian ini adalah kitab suci al-Qur'an. Dalam memahami ayat al-Qur'an dilakukan penafsiran oleh ulama-ulama yang berkompeten. Dalam kajian tafsir terdapat empat metode dalam mengkaji al-Qur'an yaitu *Ijmali* (global), *Tahlili* (analisis), *Al-Muqaran* (komparatif) dan *Maudhû'î* (tematik).²⁷ Maka metode pendekatan yang cocok untuk penelitian ini adalah metode *Maudhû'î*, agar peneliti dapat menggambarkan obyek penelitian secara sistematis dan komprehensif benar secara praktis.

²⁷Samsurrohman, *Pengantar Ilmu Tafsir* (Jakarta: Amzah, 2014), h. 130-135.

4. Metode Pengumpulan data

Karena kajian ini adalah kajian penelitian pustaka (*library research*) maka sumber datanya adalah sumber yang tertulis dan memberikan data langsung yang disebut juga data primer yaitu kitab-kitab tafsir, sedangkan data sekunder adalah data yang telah diambil dari berbagai sumber yang tertulis, buku-buku, artikel, makalah yang relevan dan mendukung pembahasan. Metode ini peneliti gunakan untuk memperoleh data, konsep dan informasi mengenai pandangan al-Qur'an tentang optimisme. Peneliti juga menggunakan metode *maudhu'i* atau tematik. Metode ini menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang mempunyai maksud yang sama dalam arti sama-sama membicarakan satu topik masalah dan menyusunnya berdasarkan kronologi. Langkah-langkah tafsir *maudhû'i* adalah sebagai berikut :

- a. memilih dan menetapkan topik yang akan dibahas.
- b. mengumpulkan atau menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan masalah penelitian.
- c. mengurutkan tertib ayat berdasarkan waktunya turunnya.
- d. mempelajari penafsiran ayat-ayat yang telah dihimpun itu dan mengacu kepada kitab-kitab tafsir yang ada.
- e. membahas unsur-unsur dan makna-makna ayat untuk mengaitkannya sedemikian rupa berdasarkan metode ilmiah yang benar- benar sistematis.

- f. memaparkan kesimpulan tentang hakikat jawaban al-Qur'an atas topik atau permasalahan yang dibahas.²⁸

5. Analisis Data

Metode analisis merupakan metode yang diaplikasikan ketika dalam proses penyelidikan dari hasil sebuah penelitian.²⁹ Di dalam penelitian ini data yang didapatkan adalah berupa data apa adanya. Maka metode yang akan digunakan adalah sebagai berikut:

a. Content Analisis

Ini merupakan metode yang digunakan dalam menganalisa bagian isi, yaitu, dari sumber-sumber yang sudah didapatkan oleh peneliti di dalam penelitiannya.³⁰ Dan berusaha menelaah dan mengungkap suatu hal yang berkaitan dengan tujuan penelitian tersebut, yakni mengungkap penafsiran mengenai ayat-ayat tentang optimisme.

b. Metode Interpretasi

Metode Interpretasi adalah menjelaskan, membuat sebuah penafsiran tetapi tidak berdasarkan subjektif, namun berlandaskan kenyataan, agar menghasilkan kebenaran.³¹ Jadi di sini penulis

²⁸ Ahmad Izzan, *Metodologi Ilmu ...* h. 115.

²⁹ Anas Sujdono, *Teknik Aevaluasi Pendidikan Suatu Pengantar* (Yogyakarta: UD Rama, 1996), h. 30.

³⁰ Noeng Muhadjir, *Metode Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: RakeSarasini, 1998), 49.

³¹ M.Baharudin, *Dasar-dasar Filsafat* (Lampung: Harakindo Publishing, 2013), h. 50.

menafsirkan berlandaskan data yang sebenarnya dan tentunya sudah dipahami, sehingga akan menghasilkan penelitian yang diinginkan.

6. Kesimpulan

Proses penyimpulan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan kerangka berfikir deduktif yaitu kesimpulan yang berangkat dari fakta-fakta yang bersifat umum kepada yang khusus atau mendetail dengan mengarah kepada masalah-masalah yang sudah dirumuskan.³² Dalam hal ini, peneliti menyimpulkan penafsiran dalam kitab-kitab tafsir terhadap ayat-ayat optimisme, yang digunakan sebagai jawaban atas pertanyaan dalam rumusan masalah.

G. Tinjauan Pustaka

Tujuan tinjauan pustaka ialah agar dapat mengetahui posisi, orisinalitas penelitian, sehingga tidak terjadi kesamaan penelitian. Berikut ini adalah beberapa hasil penelitian yang peneliti temukan terkait dengan penelitian ini:

1. Skripsi Laelatul Munawaroh, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, dengan judul Al-Raja' dan Al-Ya's Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsep raja' yang diartikan optimis dan al-ya's (pesimis) dalam al-qur'an dan bagaimana kontekstualisasi ayat-ayat al-raja' dan al-ya's dalam al-Qur'an.

³² Winarno Surakhmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah* (Bandung: Tarsito, 1994), h. 141.

2. Skripsi Hening Retno Asturini, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Salatiga, dengan judul “*Hubungan Konsep Diri Dengan Sikap Optimisme Dalam Meraih Gelar Sarjana Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam Iain Salatiga Tahun 2016*”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran konsep diri dalam membentuk optimisme pada diri mahasiswa. Lebih khususnya pada mahasiswa yang akan menghadapi tugas akhir demi mendapatkan gelar sarjana, karena sikap optimis akan sangat membantu dalam penyelesaian tugas tersebut.

3. Skripsi Fatiku Shofia, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, dengan judul “*Optimisme Masa Depan Narapidana*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui optimisme narapidana yang masih menjalani masa hukuman dalam menghadapi kehidupan yang akan datang. Penelitian ini juga tujuannya untuk mengetahui faktor – faktor yang mempengaruhi munculnya rasa optimis pada narapidana.

Berdasarkan tinjauan pustaka yang peneliti temukan, peneliti merasa perlu melakukan penelitian lanjutan terkait pandangan optimisme dalam al-qur'an serta bagaimana relevansi optimisme dalam meraih kesuksesan. Dalam skripsi ini, peneliti akan membahas optimisme dilihat dari sudut pandang al-Qur'an dengan menggunakan tafsir-tafsir modern.

BAB II

MENGENAL TEORI-TEORI TENTANG OPTIMISME

A. Pengertian Optimisme

Optimisme dalam KBBI diartikan sebuah keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menguntungkan.¹ Optimis sering dianalogikan seperti gelas yang berisi air setengah gelas. Maka orang yang optimis melihat bagian yang berisi air, sedangkan orang yang pesimis melihat gelas yang kosong.² Selain itu perbedaan yang mencolok antara optimisme dan pesimisme terlihat dari gaya dan cara pandang seseorang ketika menghadapi suatu problem. Orang yang optimis selalu berkata “*Alhamdulillah*, semua baik-baik saja. Sedangkan orang yang pesimis berkata “Ah, saya tidak tahu kapan dagangan saya akan laku keras, padahal sudah berbagai cara saya lakukan”.³

Seligman dalam buku teori-teori psikologi karya Nur Ghufroon mengartikan optimisme sebagai suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik dan mudah memberikan makna bagi diri. Optimisme ini merupakan kemampuan seseorang untuk menginterpretasi kejadian dalam hidupnya secara positif.⁴ Pada dasarnya optimis adalah sebuah harapan akan berjalan dengan baik, tidak peduli terhadap rintangan apapun dan membuat

¹Prima Pena, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Terbaru*, (Gitamedia Press), h. 562.

²Quraish Shihab, *Menjemput Maut Bekal Perjalanan Menuju Allah SWT*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006), h. 49.

³A. Khoiron Mustafiet, *Takdir 13 Skala Richter Mempertanyakan Takdir Tuhan* (Tangerang: Kultum Media, 1425 H), h. 139.

⁴Nur Ghufroon dan Rini Risnawira, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), h. 96-97.

hidup menjadi lebih mudah. Misal seperti seseorang terjebak dalam kemacetan, namun dia yakin bahwa segalanya akan jadi lebih baik, dan ia akan berusaha untuk membuat keyakinan tersebut menjadi kenyataan.⁵

Seseorang ketika dihadapkan dengan sebuah persoalan akan berpikir bagaimana memecahkan masalah tersebut. Pola pikir tersebut dibagi menjadi dua, yaitu pola berpikir positif dan pola berpikir negatif. Dalam menghadapi persoalan yang sulit peran pola pikir positif ini sangat penting. Seseorang yang menggunakan pola pikir yang positif dalam menghadapi persoalan yang sulit akan bersifat optimis, sebaliknya apabila menggunakan pola berpikir yang negatif maka akan bersifat pesimis.⁶

Menurut Scheiler dan Cerver dalam sebuah jurnal bahwa konsep optimisme berfokus pada ekspektasi manusia terhadap masa depan. Konsep ini memiliki hubungan dengan teori psikologi yang disebut *expectancy-value* theoris mengenai motivasi. *Expentancy-value theoris* ini terdiri dari :

1. Tujuan

Tujuan adalah tindakan, nilai atau kondisi akhir yang dipandang sebagai sesuatu yang diinginkan. Individu akan coba menyesuaikan dirinya terhadap apa yang diinginkannya, dan individu coba menghindari apa yang yang bisa menghalangi tujuannya dan menghindari apa yang tidak diinginkan.

⁵Carole Wade dan Caro Tavis, *Psikologi*, Jilid 2 (Jakarta:Erlangga, 2008), h. 296.

⁶Faizah Noviana, "Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Optimisme Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB (Sekolah Luar Biasa Putra Jaya Malang)", *Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*, (2014), h. 17.

2. Harapan

Harapan berarti perasaan percaya diri atau ragu-ragu mengenai kemampuan meraih tujuan. Dengan mempunyai percaya diri yang cukup individu akan berusaha untuk mencapai keinginannya. Optimisme akan membuat individu senantiasa memiliki harapan yang baik dan mendapatkan hasil yang baik untuk masa depannya.⁷

Sementara Nur Ghufon dan Rini Risnawita mengatakan optimisme adalah kecenderungan seseorang dalam memandang segala hal dari sisi dan kondisi yang positif.⁸ Optimisme merupakan salah satu komponen psikologi positif yang dihubungkan dengan emosi positif dan perilaku positif yang dapat mempengaruhi kesehatan menjadi lebih baik, hidup bebas stres, hubungan sosial dan fungsi sosial yang baik. Ada dua pandangan utama mengenai optimisme, yaitu :

1. *Explanatory Style*

Explanatory style adalah suatu pandangan dalam menentukan kepercayaan seseorang berdasarkan pengalaman masa lampau. Pandangan ini berdasarkan pada *person's attributional style*. *Attributional style* dibentuk oleh persepsi dan cara kita menjelaskan pengalaman masa lampau. Jika persepsi atau penjelasan yang dipegang adalah negatif maka individu akan mengharapkan hasil negatif pula pada masa depan.

⁷Shahnaz Roellyana dan Ratih Ar-Rruum Listiyaandini, "Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi", *Jurnal Psikologi: Universitas Yarsi*, 2016 Vol. 1, No. 1, h. 31.

⁸Nur Ghufon dan Rini Risnawira, *Teori-Teori...*h.97-98

2. *Dispositional Optimism or Direct Belief Model*

Pendekatan ini terfokus pada kepercayaan optimistik mengenai masa depan, dibandingkan dengan *attributional theory* yang mencermati apa yang membuat individu optimis atau pesimis dan bagaimana mereka menjadi pribadi tersebut.⁹

Berdasarkan beberapa uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah kepercayaan bahwa kejadian dimasa depan akan menghasilkan sesuatu yang positif dan memandang suatu masalah itu merupakan kesulitan yang bisa diatasi.

B. Aspek dan Ciri-Ciri Optimisme

Menurut Seligman¹⁰, ada tiga aspek individu dalam memandang masalah yaitu sebagai berikut :

1. Permanensi

Gaya permanensi ini berhubungan dengan waktu, yaitu bersifat sementara dan menetap. Individu yang memiliki sikap optimisme percaya bahwa peristiwa-peristiwa buruk yang mereka hadapi bersifat sementara. Sementara dalam melihat kejadian yang baik sebagai suatu hal yang tetap, dan mereka cenderung dalam menjelaskan kejadian-kejadian yang baik

⁹Desy Rahmawati, "Hubungan Antara Hardiness Dengan Optimisme Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Skripsi", (Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2016) h. 15-16.

¹⁰Martin E.P Marty Seligman adalah psikolog Amerika. Beliau lahir di Albany, New York pada 12 Agustus 1942. Beliau merupakan tokoh yang memprakarsai kajian psikologi positif. Menurutny selama ini psikologi banyak mengkaji sisi-sisi negatif manusia saja. Padahal dalam diri manusia terdapat dua sisi, yakni sisi negatif dan sisi positif. Jusmiati, "Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal", *Jurnal Rausyan Fikr* Vol. 13 No. 2 Desember 2017, h. 360-362.

dengan kata-kata selalu, dan penyebab-penyebab permanensi. Sebaliknya individu yang pesimis percaya bahwa hal-hal buruk yang menimpa mereka bersifat permanen, sehingga mereka cenderung menggunakan kata selalu dan tidak pernah.¹¹

Contoh :

Permanensi (Pesimisme)	Sementara (Optimisme)
Saya tidak berguna	Saya sangat lelah
Bosku berengsek	Suasana hati bosku sedang buruk

2. Pervasif (*Universal- Spesific*)

Perpasif ini berbicara tentang ruang, penjelasan mengenai dampak yang timbul dari kondisi yang berbeda pada setiap masalah yang dihadapi.¹² Individu yang optimis percaya bahwa kejadian-kejadian buruk memiliki penyebab-penyebab yang spesifik, sementara itu peristiwa-peristiwa baik akan membenahi segala sesuatu yang dikerjakannya. Sementara orang yang pesimis percaya bahwa kejadian-kejadian buruk memiliki penyebab-penyebab yang universal dan kejadian-kejadian baik disebabkan oleh faktor-faktor yang spesifik.¹³ Individu yang optimis tidak berdaya dalam satu bagian kehidupan, tetapi ia mampu melangkah dengan mantap pada bidang lain.

¹¹Martin E.P Seligman, *Menginstal Optimisme Bagaimana Cara Mengubah Pemikiran dan Kehidupan Anda*, (Bandung : PT Karya Kita, 2008), h. 59.

¹²Sri Suwarsi, Agustin Handayani, "Hubungan Antara Optimisme Dan Problem Focused Pada Manusia Yang Sedang Menyusun Skripsi", *Jurnal Proyeksi* Vol 12 (2017), h. 38.

¹³Martin E.P Seligman, *Menginstal Optimisme..*, h. 63.

Contoh :

spesifik (pesimis)	universal (optimis)
Saya pintar dalam IPA	Saya Pintar
Saya menarik baginya	Saya menarik

Seligman dalam buku *Teori-Teori Psikologi* mengungkapkan bahwa sebagian orang bisa melupakan persoalan dan bisa melanjutkan kehidupan mereka sekalipun dalam aspek pentingpun. Ada sebagian lain yang membiarkan satu persoalannya melebar mempengaruhi segala aspek kehidupan mereka, mereka menganggapnya sebagai malapetaka.¹⁴

3. Personalisasi

Personalization merupakan gaya penjelasan yang berkaitan dengan sumber penyebab yang dibagi menjadi internal dan eksternal.¹⁵ Ketika tertimpa, menyalahkan diri sendiri (internal) atau menyalahkan keadaan atau individu yang lain (eksternal). Individu yang menyalahkan dirinya sendiri saat mengalami kegagalan membuat penghargaan terhadap terhadap diri mereka sendiri menjadi rendah. Mereka berfikiran tidak berguna, tidak mampu dan tidak dicintai. Sedangkan individu yang optimis menganggap hal-hal yang baik yang berasal dari dirinya sendiri, namun ketika menghadapi sesuatu yang buruk disebabkan oleh faktor eksternal.¹⁶

¹⁴Faizah Noviana, "Hubungan Antara Dukungan Sosial ... h. 23.

¹⁵Nur Ghufon dan Rini Risnawira, *Teori-Teori Psikologi...*h.98.

¹⁶Martin E.P Seligman, *Menginstal Optimisme ... h. 67-69.*

Contoh :

Internal	Eksternal
saya bodoh	nilai ujian saya jelek kemarin karena waktunya yang diberikan sangat terbatas.
kami menang lomba karena kemampuan kami memang baik	kami menang karena kondisi lawan lemah

Adapun beberapa pendapat para ahli mengenai ciri-ciri optimisme. Robison dkk. yang dikutip dalam buku sebuah jurnal menyatakan bahwa individu yang memiliki sikap optimis jarang menderita depresi, lebih mudah mencapai keberhasilan dalam hidup, memiliki kepercayaan, dapat berubah ke arah yang lebih baik, dan berusaha dengan kesadaran penuh.¹⁷

Sedangkan Mc Ginnis mengungkapkan ciri-ciri individu yang optimis, yaitu sebagai berikut :

1. Individu yang optimis jarang merasa terkejut dalam menghadapi kesulitan. Mereka menyadari bahwa dunia ini bukanlah tempat yang sempurna, orang yang tidak berdosa ditipu, tempat cinta berakhir. Individu yang optimis memiliki segudang alternatif sebagai pemecah masalah. Ketika suatu pendekatan gagal, mereka beralih ke pilihan lain.¹⁸

¹⁷Agustina Ekasari, Nova Dhelia Sussanti, "Hubungan Antara Optimisme Dan Penyesuaian Diri Dengan Stress Pada Narapidana Kasus Napza DI Lapas Kelas IIA Bulak Kapal Bekasi", *Jurnal Soul*, Vol 2 No 2, (September 2009), h. 11.

¹⁸Alan Loy McGinnis, *Kekuatan Optimisme*, (Jakarta: Mitra Utama, 1995), h. 9.

2. Individu yang optimis dalam menghadapi persoalan tidak duduk diam, mereka mencari pemecahan masalah, walaupun pemecahan yang tuntas belum tampak.¹⁹ Claire Booth Luce mengatakan tidak ada situasi yang tanpa harapan dalam hidup ini, hanya ada orang yang merasa tidak berdaya menghadapinya.
3. Ciri yang ketiga yaitu memiliki keyakinan bahwa mereka mempunyai pengendalian yang besar atas masa depan mereka. Tekad yang kuat lebih mendorong dalam mencapai kesuksesan, terkadang orang yang memiliki bakat lebih besar jatuh dalam perjalanan karena tekadnya lebih kecil.²⁰
4. Melakukan penyegaran atau melakukan pembaharuan dalam hidup. Lakukan hal-hal yang baik dan buang motto hidup yang sudah ketinggalan zaman untuk membuka diri.
5. Menghentikan alur pemikiran yang negatif.²¹ Optimis maupun pesimis merupakan keputusan yang diambil secara sadar, dan setiap orang mempunyai pengendalian besar atas suasana hati, dan yang paling urgen kita bisa merubah cara kita merasakan dengan mengoreksi cara berpikir kita.
6. Individu yang optimis dapat meningkatkan kekuatan apresiasi mereka. Dalam menghadapi situasi buruk atau menyulitkan berusaha untuk memusatkan perhatian pada hal-hal yang membuat kita bersyukur bukan pada hal-hal suram.²²

¹⁹*ibid.*, h. 23.

²⁰*ibid.*, h. 44-45.

²¹*ibid.*, h. 61.

²²*ibid.*, h. 77.

7. Menggunakan imajinasi dalam meraih kesuksesan, individu yang optimis membayangkan hal-hal baik yang terjadi di masa depan.
8. Individu yang optimis selalu terlihat gembira meskipun tidak merasa bahagia. Dengan gembira bisa membuat kita menjadi lebih bahagia. Prilaku luar mempengaruhi perasaan batin.
9. Yakin bahwa memiliki kemampuan yang tidak terbatas. Tidak peduli berapapun usia. Individu yang optimis mempunyai keyakinan yang kuat apa yang terbaik dari diri mereka belum tercapai.
10. Optimis membina banyak cinta dalam kehidupan.
11. Saling berkabar berita baik, sehingga bisa membangkitkan semangat
12. Menerima apa yang tidak mampu diubah.²³

Individu yang optimis mempunyai keyakinan kuat untuk menghilangkan pemikiran negatif, berusaha meningkatkan kekuatan diri, menggunakan pemikiran yang inovatif untuk meraih kesuksesan dan merasa bahagia walaupun tidak dalam kondisi yang bahagia.

Menurut Carver dan Scheier 1993 dalam sebuah jurnal ciri-ciri orang yang optimis yaitu sebagai berikut :

1. Orang yang optimis memiliki rasa percaya diri, merasa yakin mampu mengendalikan masa depannya

²³ *ibid.*, h. 153.

2. Orang yang optimis walaupun dalam keadaan sulit akan tetap yakin mampu menyelesaikannya dan pada akhirnya akan mendapatkan sesuatu yang baik.
3. Orang yang optimis dalam menghadapi suatu masalah dengan gaya yang fleksibel, berbeda dengan orang yang pesimis mempunyai gaya penjesan yang kaku.
4. Jarang mengalami stres dalam menghadapi hal yang sulit. Orang yang optimis memandang positif terhadap situasi buruk yang dihadapi dan biasanya akan mencari jalan keluar dari masalah tersebut. Sehingga cenderung jarang mengalami stres.²⁴

Pendapat lain mengatakan ciri-ciri optimis adalah sebagai berikut :

1. Berfikir positif
2. Memiliki rasa percaya diri yang tinggi
3. Yakin dengan kemampuan yang dimiliki
4. Tidak takut mengalami kegagalan
5. Berusaha meningkatkan kekuatan yang dimiliki.
6. Mampu menghadapi tekanan atau kesulitan sehingga jarang mengalami stres.²⁵

Selanjutnya, dikutip dalam sebuah jurnal Golemen menyebutkan ciri-ciri orang yang optimis, yaitu:

1. mempunyai harapan yang tinggi
2. dapat memotivasi diri

²⁴ Desy Rahmawati, "Hubungan Antara Hardiness h. 28.

²⁵Upik Yunia Rizki, "Hubungan Kesiapan Belajar dengan Optimisme Mengerjakan Ujian", *Educational Psychology Journal*, (2013), h.51.

3. memiliki banyak alternatif dalam menggapai tujuan
4. percaya diri yang besar
5. tidak pasrah terhadap keadaan
6. tidak kehabisan akal untuk menemukan alternatif lain agar dapat mencapai tujuan.²⁶

C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Optimisme

Optimisme tercipta tidak lepas dari kepribadian yang dimiliki seseorang, Individu yang optimis lebih percaya diri, nyaman, ekspresif dan dalam memandang dunia lebih positif.

Seligman mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu diantaranya harga diri, kepercayaan diri, minat, motivasi dan akumulasi pengalaman sukses personal. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi masa depan adalah lingkungan dan dukungan sosial.²⁷

Menurut para ahli ada beberapa faktor yang mempengaruhi optimisme, yaitu :

1. Pesimis, orang-orang pesimis dapat mempelajari kemampuan agar menjadi optimis sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.²⁸
2. Pengalaman bergaul dengan orang lain

²⁶Indah Hapsari, Lasmary RM Girsang, "Makna Optimisme dalam Politik "Wujudkan Mimpi Bersama Jokowi-JK" (Analisis Semiotika Saussure Pada Scene Yang Menunjukkan Tagline Jokowi-JK Adalah Kita, *Jurnal Semiotika*, Volume 9, Nomor 1, (Juni 2015), h. 151.

²⁷Siti Aisyah, Susantyo Yuwono, Saifuddin Zuhri, "Hubungan Antara Self- Esteem Dengan Optimisme Masa Depan Siswa Santri Pogram Tahfidz di Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta dan Ibnu Abbas Klaten", *Jurnal Indegenous Vol. 13, No. 2*, (November 2015), h.2

²⁸Martin E.P Seligman, *Menginstal Optimisme*,... h. 277

3. Prasangka²⁹

Vinacle dalam sebuah jurnal mengungkapkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi pola pikir pesimis dan optimis, yaitu:

1. Faktor etnosentris

Faktor etnosentris adalah sifat-sifat yang dimiliki oleh seorang atau suatu kelompok yang menjadi ciri khas dari kelompok atau jenis lain. Faktor etnosentris ini berupa keluarga, lingkungan sosial, jenis kelamin, agama dan kebudayaan.

2. Faktor egosentris

Faktor egosentris adalah sifat-sifat yang dimiliki tiap individu berbeda dan unik dengan individu yang lain. Faktor egosentris ini berupa aspek-aspek kepribadian yang memiliki keunikan setiap individunya.³⁰

Beberapa faktor yang mempengaruhi optimisme meliputi:

1. Pendidikan, tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki cara pandang dan sikap optimis dibandingkan mereka yang berpendidikan rendah.
2. Pekerjaan, posisi jabatan lebih tinggi memiliki kemungkinan untuk tampil lebih optimistik dibanding orang yang jabatannya lebih rendah.
3. Lingkungan, individu yang hidup di lingkungan sosial yang ramah, penuh kasih sayang dan adaptif lebih mampu menunjukkan diri dengan

²⁹ Desy Rahmawati, "Hubungan Antara Hardiness.. h. 33-34

³⁰ Herlina Nurtjahjanti, Ika Zenita Ratnaningsih,, "Hubungan Kepribadian Hardiness Dengan Optimisme Pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah", *Jurnal psikologi Undip*, Vol. 10 No. 2 (Oktober, 2011), h. 128

sikap optimis daripada individu yang hidup dalam lingkungan sosial yang penuh dengan konflik sosial.

4. Konsep diri, konsep diri yang lebih tinggi, matang dan dewasa lebih optimis daripada individu yang belum mampu merumuskan konsep dirinya.³¹

D. Manfaat Optimisme

Optimisme berperan penting terhadap pencapaian kesuksesan dalam pekerjaan, sekolah, kesehatan, dan dalam interaksi sosial. Seligman melakukan studi yang melibatkan anak-anak dan orang dewasa, yang menunjukkan bahwa orang yang pesimis memiliki prestasi yang rendah dalam pekerjaan, sekolah dan lain sebagainya, sebaliknya orang yang optimis memiliki prestasi yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa optimisme memiliki pengaruh besar dalam segala kehidupan.³²

Sikap optimisme merupakan modal penting dalam menghadapi kesulitan, problematika dan kompleksitas hidup. Menurut Peterson banyak keuntungan atau manfaat dari optimisme, yaitu berdampak pada moral yang lebih baik, dalam masalah lebih efektif, akademik, pekerjaan, kesuksesan dalam sosial-politik,

³¹Luhur Pambudi, "Optimisme Anak Berkonflik dengan Hukum (ABH) Kasus Narkoba", (Skripsi Program Strata Satu Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2018), h. 60-61.

³²Lenny Kurniati, Asef Umar Fakhruddin, "Optimisme Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Pada Siswa SMA", *Seminar Nasional Edusaintek FMIPA UNIMUS* (2018), H. 115.

popularitas, kesehatan lebih baik, dan bahkan umur lebih panjang dan cenderung jarang stres serta bebas dari trauma.³³

Optimisme dalam jangka panjang bermanfaat untuk kesejahteraan dan kesehatan fisik serta mental, karena individu yang optimis lebih mudah menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial, mengurangi masalah-masalah psikologis dan lebih dapat menikmati kepuasan hidup serta merasa bahagia.³⁴

Optimis dapat menghasilkan kesehatan yang lebih baik dengan tetap hidup sehat dan mencari saran medis. Orang pesimis mempercayai penyakitnya permanensi, pasif dan personal, sehingga tidak ada upaya penyembuhan, kecil kemungkinan untuk berhenti merokok, olahraga, diet bahkan mengikuti saran medis. Mereka beranggapan bahwa segala yang dilakukan tidak ada gunanya. Sebaliknya orang yang optimis mempunyai kemungkinan lebih besar melakukan tindakan pencegahan atau penyembuhan penyakitnya dengan melakukan pengobatan.³⁵

Carver mengatakan dalam buku *Menginstal Optimisme Bagaimana Cara Mengubah Pemikiran dan Kehidupan Anda* bahwa orang yang optimis akan merasa lebih bahagia dan bersyukur akan kepuasan hidup yang dijalani dibanding individu yang memiliki sikap pesimis. Individu yang memiliki sikap optimis yang tinggi maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang mereka rasakan.³⁶

³³Mutya Nurindah, Tina Afiatin, Indahria Sulistyarini, "Meningkatkan Optimisme Remaja Panti Sosial dengan Pelatihan Berpikir Positif", *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol 4 No 1 (Juni 2012), h.60

³⁴Herlina Nurtjahjanti, Ika Zenita Ratnaningsih,, "Hubungan Kepribadian Hardiness,... h. 128.

³⁵Martin E.P Seligman, *Menginstal Optimisme*,... h. 231

³⁶Dwitiya Agsan Nandini, "Kontribusi Optimisme Terhadap Kebahagiaan Pada Karyawan", *Jurnal Ilmiah Psikologi* Volume 9. No. 2, (Desember 2016), h. 190

Segestrom, Kemeny, dan Fahey dalam sebuah jurnal mengungkapkan ada 3 *pathway* optimisme yaitu sebagai berikut :

1. Mood

Mood negative dapat berkurang dengan memiliki sikap optimis karena dapat mengubah imun ketika stress.

2. Coping

Dispositional optimisme dapat menjauhi dari coping, pasif, dan menyerah yang berhubungan dengan menurunnya imun dan kesehatan tubuh.

3. Perilaku sehat

Optimisme bisa meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri pada perilaku sehat.³⁷

Manfaat optimisme dalam bidang kesehatan yaitu meningkatkan kesehatan tubuh, kekebalan tubuh, menjadikan hidup lebih sehat, lebih lama, serta dapat mengurangi depresi, infeksi dalam tubuh, dan pengaruh terhadap penyakit lain.

Sedangkan dalam bidang sosial optimisme dapat meningkatkan tingkat kepercayaan diri, mengurangi sikap pesimis, dapat menyesuaikan dengan lingkungan serta dapat menikmati kepuasan hidup dan merasa hidup bahagia.³⁸

Selain itu optimisme dapat lebih sukses dalam pekerjaan, pendidikan, dapat menggunakan waktu lebih bersemangat, dan prestasinya pun meningkat.³⁹

³⁷Melina Dian Kusumadewi, "Peran Stressor Harian, Optimisme dan Regulasi Diri terhadap kualitas Hidup Individu dengan Diabetes Melitus Tipe 2", *Psikoislamika, Jurnal Psikologi Islam (JPI)* Vol. 8. 1 tahun, Pascasarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, (2011), h. 53.

³⁸Miftahun Ni'mah Suseno, "Efektivitas Pembentukan Karakter Spiritual Untuk Meningkatkan Optimisme Terhadap Masa Depan Anak Yatim Piatu", *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 5 No. 1, (Juni 2013), h. 9.

³⁹*ibid.*

Menurut Ubaedy dikutip dalam sebuah skripsi mengatakan bahwa fungsi optimisme dibagi menjadi tiga, yaitu sebagai berikut :

1. Sebagai energi positif (dorongan)

Seligman mengungkapkan bahwa esensi dari optimis ini adalah menghindarkan diri dari kondisi yang terpuruk, terbuai dan larut dalam realitas buruk. Studi para pakar menunjukkan bahwa orang yang optimis jauh dari berbagai penyakit.

2. Sebagai perlawanan

Tingkat perlawanan seseorang dalam menghadapi masalah terkait dengan tingkat keoptimisannya. Semakin kuat sikap optimisnya maka semakin kuat pula perlawanan untuk menyelesaikan masalah.

3. Sebagai sistem pendukung

Apabila seseorang mengingatkan keberhasilan, maka akan berpikir berhasil, memiliki kemauan untuk berhasil, dan memikirkan bagaimana mencapai keberhasilan tersebut.⁴⁰

E. Cara Menumbuhkan Optimisme

Salah satu metode dalam menumbuhkan sikap positif adalah dengan banyak mengingat Allah, sehingga hati menjadi tenang dan jiwa pun lebih terkendali.⁴¹ Surah Al-Ra'd ayat 28 mengungkapkan :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

⁴⁰Faizah Noviana, "Hubungan Antara Dukungan Sosial,... h. 30.

⁴¹Zulkifli, "Mewujudkan Generasi Optimis: Perspektif Islam...", h. 436.

Artinya: 28. (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Q.S Ar-Ra'd: 28)

Dalam ayat diatas dijelaskan jika ingin mendapatkan ketenangan hidup maka perbanyak berzikir kepada Allah, karena hanya Allah yang dapat menurunkan ketenangan kepada hati-hati orang yang beriman.⁴²

Berikut ini ada beberapa cara menumbuhkan optimisme menurut Karim Abdul Ghaffar, yaitu sebagai berikut:

1. Dalam sebuah persoalan tidak hanya melihat sisi buruknya dan melupakan sisi yang lain.
2. Percaya bahwa Allah tidak pernah mengabaikan hamba-Nya, jika sudah mengupayakan sebab-sebab dalam pencapaian masa depan.
3. Meyakini bahwa duka hari ini akan berlalu dan berganti dengan kegembiraan.
4. Waspada dengan putus asa, usir dengan banyak mengingat Allah.
5. Jadikan pengalaman sebagai pembelajaran menggapai kesuksesan masa depan.
6. Berpikir positif.
7. Imbangi optimis dengan kedisiplinan dan kewaspadaan.⁴³

⁴²Mustawa Abuzhafa, *Optimisme 1000% لا تيأس Kiat Hidup Penuh Semangat Sepanjang Hari* (Solo: Tiga Serangkai, 2015), h. 137.

⁴³Karim Abdul Ghaffar, *Seni Bergembira...*, h. 320-324.

F. Optimisme dalam Pandangan Islam

Dalam bahasa Arab, optimisme disebut dengan *at-tafa'ul* antonim dari *tasya'am*, yang berarti pengharapan nasib baik.⁴⁴ Optimisme merupakan sifat yang harus mendarah daging dalam jiwa setiap muslim. Muslim yang beriman meyakini dengan sepenuh hati bahwa Allah Maha Mengetahui, Maha Pemurah, maka apabila dihadapkan dengan masalah ia tidak akan mengalami keputusasaan. Karena ia yakin bila ia tidak mampu mengatasi suatu masalah, maka Allah adalah pusat kekuasaan tertinggi dan maha mengetahui.⁴⁵ Dengan optimisme, hidup akan menjadi lebih nikmat.

Menurut Quraish Shihab optimisme berkaitan dengan sesuatu yang baik dan menyenangkan hati dan kedatangannya dinantikan. Bisa dikatakan optimisme selama ada sebab-sebab yang dinantikan itu cukup banyak dan logis, kalau tidak memadai maka bukan dinamakan optimisme melainkan hanya harapan kosong saja. Optimisme disebut juga *Husnu adz-Dzan* atau sangka baik, ini sangat dianjurkan dalam kehidupan terutama menjelang kematian.⁴⁶

Sedangkan menurut Karim Abdul Ghaffar optimisme memiliki beberapa pengertian yaitu pertama, optimisme merupakan kata-kata yang baik yang enak didengar dan berpengaruh baik dalam jiwa pendengarnya dan ucapan yang bisa memberikan pengaruh terhadap seseorang agar melakukan berbagai kebaikan.⁴⁷

⁴⁴Am. Waskito, *The Power of Optimism* (Jakarta: Al- Kautsar, 2013), h. 1.

⁴⁵Mahmud Muhammad Imarah, *Menari di Taman Al-Qur'an* (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2008), h. 32.

⁴⁶M Quraish Shihab, *Menejempit Maut Bekal ...* h. 49.

⁴⁷ Karim Abdul Ghaffar, *Seni Bergembira Cara Nabi Meredam Gelisah Hati* (Jakarta: Zaman, 2011), terjemahan Abdul Halim, h. 305.

Kedua optimisme adalah *husnu dzhan* kepada Allah Swt. Apabila seseorang berbaik sangka kepada Allah, maka Allah akan memberikan sesuai dengan prasangka hambanya, karena kebaikan ada di tangan-Nya. Ketiga optimisme adalah senyum dan ceria dihadapan orang lain. Senyum bisa menimbulkan perasaan senang, bahagia dan tentram.⁴⁸

Dalam al-Qur'an dan hadits banyak memberikan contoh perilaku positif dalam menghadapi problematika hidup.⁴⁹ Salah satunya yaitu Nabi Yusuf as, beliau banyak mengalami pengalaman pahit sejak kecil, diantaranya menjadi sasaran kedengkian saudaranya sampai beliau dimasukkan ke dalam sumur, dipenjara beberapa tahun, godaan dari Zulaikha dan masih banyak cobaan beliau yang lain. Beliau menghadapi cobaan dan godaan tersebut dengan tetap istiqomah dan tegar. Beliau tidak berputus asa atas apa yang dihadapinya. Dengan ketakwaan dan kesabaran Nabi Yusuf meraih kejayaannya.⁵⁰

Agama Islam menganjurkan kepada umatnya agar selalu memiliki sikap optimisme. Al-Quran mensinyalir optimisme sebagai faktor penggerak roda kehidupan manusia menuju kebaikan dan kebahagiaan hakiki.⁵¹ Sebagaimana dalam dalam surah Yunus ayat 6-7, Allah berfirman:

⁴⁸*ibid.*, h. 306-307.

⁴⁹A. Khoiron Mustafiet, *Takdir 13 Skala Richter.*, h. 137.

⁵⁰Am. Waskito, *The Power ...*, h.277-285.

⁵¹Zulkifli, "Mewujudkan Generasi Optimis: Perspektif Islam", *Proceeding International Seminar on Education 2016 Faculty of Tarbiyah adn Teacher Training*, (2016), h. 434.

إِنَّ فِي اخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَمَا خَلَقَ اللَّهُ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ
يَتَّقُونَ ﴿٦﴾ إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا
وَاطْمَأْنَنُوا بِهَا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ ﴿٧﴾

Artinya: 6. Sesungguhnya pada pertukaran malam dan siang itu dan pada apa yang diciptakan Allah di langit dan di bumi, benar-benar terdapat tanda-tanda (kekuasaan-Nya) bagi orang-orang yang bertakwa.

7. Sesungguhnya orang-orang yang tidak mengharap (tidak percaya akan) Pertemuan dengan Kami, dan merasa puas dengan kehidupan dunia serta merasa tenteram dengan kehidupan itu dan orang-orang yang melalaikan ayat-ayat Kami. (Q.S Yunus 6-7)

Dalam ayat diatas dijelaskan bahwa harapan membuat manusia berperilaku baik, dan dengan harapan itulah yang menyebabkan manusia memperbaiki kualitas perilakunya.⁵² Jika tidak memiliki sikap optimisme mustahil manusia bisa melakukan banyak pengorbanan yang luar biasa, dan kelak menghasilkan sesuatu yang menakjubkan.

Tanpa sebuah optimisme, maka tidak akan ada sebuah amalan. Dan tanpa amalan tidak ada karya.⁵³ Maka yang menjadi dasar optimisme dalam al-Qur'an adalah memperbanyak karya dan menjauhi keburukan, sehingga dengan itu bisa meraih kemenangan dan mencapai kebahagiaan sejati.

Optimisme dalam ajaran islam harus bersifat positif dan realistis. Positif artinya optimisme harus pada hal-hal yang positif yang tidak bertentangan dengan syariat islam. Tidak diperbolehkan dalam hal-hal kejahatan, seperti optimis bisa

⁵²Zulkifli, "Mewujudkan Generasi Optimis...", h. 434.

⁵³AM. Waskito, *The Power of Optimism...*, h. 241.

melakukan perampokan. Realistis artinya sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.⁵⁴ Optimisme ini dibangun atas dasar Iman kepada Allah swt.⁵⁵

Puncak Optimisme bagi seorang muslim adalah interaksi hati dengan Allah Swt. Ibadah wajib dan ibadah sunnah dapat menambah kedekatan kepada Allah swt. Orang yang mendekati Allah niscaya dicintai oleh Allah. Orang yang Allah cintai pasti beruntung dunia dan akhirat.

Optimisme memiliki dampak yang sangat besar dalam hidup, optimisme dapat menumbuhkan rasa percaya diri, merasa rida, membuat seseorang mampu melihat dunia dengan pandangan yang positif dan efektif. Itu semua disebabkan karena tawakal kepada Allah Swt. Optimisme memberi semangat melakukan perbaikan dan mengecap keindahan dalam segala hal, sebagaimana sang inspirator manusia yaitu Rasulullah saw.

⁵⁴ A. Khoiron Mustafiet, *Takdir 13 Skala Richter...*, h. 139.

⁵⁵ Karim Abdul Ghaffar, *Seni Bergembira...* h. 314-315.

BAB III

AYAT-AYAT OPTIMISME

A. Term yang Semakna Optimisme dalam Al-Qur'an

1. *Shabara*

Secara etimologi, sabar berasal dari bahasa Arab صبر - يصبر - صبرا berarti menahan atau mencegah.¹ Menurut Mustawa sabar merupakan tahan penderitaan, tidak mudah patah hati dan putus asa. Sehingga orang yang sabar adalah orang yang mampu mampu mengendalikan hawa nafsunya. Dan sabar merupakan salah satu kunci dalam meraih kesuksesan.²

Sikap sabar tidak identik dengan kepasrahan dan ketidakmampuan. Justru kalau pasrah maka mengindikasikan bahwa adanya ketidak sabaran dalam diri untuk mengubah kondisi yang ada.

Sedangkan dalam tafsir Kemenag dijelaskan bahwa kesabaran ada dalam batin seseorang disebabkan karena pertolongan dan taufik Allah terhadap

¹A.W. Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap* (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), h. 760.

²Mustawa Abuzhafa, *Optimisme 1000% لا تيأس Kiat Hidup Penuh Semangat Sepanjang Hari* (Solo: Tiga Serangkai, 2015), h. 27.

hamba-Nya yang dikehendaki. Kesabaran merupakan daya perlawanan terhadap gejala emosi dan nafsu manusia yang bergejolak.³

Dalam al-Qur'an, term *shabara* dan variasi katanya ditemukan sebanyak 103 kali.⁴ Sabar bisa dikatakan sebagai sikap optimis. Karena sama halnya dengan optimis, sabar berarti memiliki pandangan yang berbeda ketika dihadapkan dengan sebuah masalah. Memiliki perasaan teguh hati, tidak tergesa-gesa dan tidak mengeluh atas segala kesulitan yang dihadapi atau hilangnya sesuatu yang disenangi serta yakin bahwa setiap kesulitan ada ujungnya serta balasan kemenangan dari Allah swt.

Berikut beberapa ayat sabar yang mengarah pada arti optimisme dan yang menurut peneliti sudah mewakili ayat-ayat lainnya yaitu Q.S Al-Baqarah 155, Q.S Al-Imran 200, Q.S Al-Nahl 127, Q.S Al-Rum 60 dan Q.S Al-Ahqaf 35.

³Kementrian Agama Ri, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), Juz, 13-14-15, h. 421.

⁴Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahros Li Al-Fazh Al-Qur'an Al-Karim* (Beirut: Darul Fikr, 1987), h. 507-509.

2. *Hazn*

Kata *hazn* menurut kamus al-Munawwir adalah bersedih hati, sedih.⁵

Dalam Al-Qur'an *hazn* disebut dalam al-Qur'an sebanyak 32 tempat dengan berbagai derivasi katanya

Dalam *Mu'jam Al-Mufahras li Alfâdz Al-Qur'an*⁶ kata *hazn* dan derivasi katanya terdapat dalam 22 surah, yaitu Q.S Al-Taubah ayat 40, Q.S Al-Hijr ayat 88, Q.S An-Nahl ayat 127, Q.S Taha 40, Q.S Al-Naml ayat 70, Q.S Al-Qashash ayat 13 dan 7, Q.S Al-Ankabaut ayat 33, Q.S Al-Imran 139, 153, 176 dan 170, Q.S Fushilat ayat 30, Q.S Al-A'raf ayat 49, Q.S Al-Zukhruf ayat 68, Q.S Maryam ayat 24, Q.S Al-Mujadilah ayat 41, Q.S Al-Maidah ayat 41 dan 69, Q.S Al-An'am ayat 33, Q.S Yunus 65, Q.S Luqman ayat 23, Q.S Yasin ayat 76, Q.S Al-Ahzab ayat 51, Q.S Yusuf ayat 13, Q.S Al-Anbiya' ayat 103, Q.S Al-Baqarah 38, 62, 112, 262, 274 dan 277.

Ayat-ayat *hazn* dalam Al-Qur'an terdapat 3 gambaran yakni, pertama kesedihan dalam bentuk larangan (*menggunakan la nahi*). Menggambarkan tentang hal keduniaan yang tidak patut untuk disedihkan seperti, kekafiran kaum musyrikin dan penolakan dalam dakwah, kesulitan, kesusahan serta problematika lainnya yang dihadapi. Kedua, menggambarkan kesedihan dalam

⁵A.W. Munawwir, *Kamus Al-Munawwir...*, h. 260.

⁶Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Mu'jam Al-Mufahros...*, h. 253.

konteks penafian (*la nafi*). Menggambarkan bahwa tidak ada kesedihan sama sekali didalam kehidupan dunia dan akhirat. Orang-orang yang dapat bebas dari kesedihan tersebut ialah orang-orang yang mengikuti petunjuk Allah, beriman, bertakwa dan mengerjakan amal sholeh. Ketiga, kesedihan yang hadir tidak dalam konteks nahi dan nafi. Menggambarkan tentang kesedihan yang tidak dilarang yakni mengalami kesedihan karena kehilangan orang-orang yang dicintai dan sedih karena tidak mampu berbuat baik. Maka hal ini diperbolehkan dalam al-quran.⁷

Berikut aalah ayat-ayat term *hazn* yang menurut peneliti mengarah pada makna optimis, yakni Q.S Al-Baqarah 277 dan Q.S Al-Taubah 40. Yang mana kedua ayat tersebut menunjukkan larangan bersedih untuk hal-hal keduniaan dan memiliki keyakinan yang kuat bahwa semua yang terjadi atas kehendak Allah dan Allah sebagai pelindung hamba-Nya⁸

3. *Ya'su* dan *Qanatha*

Kata *ya'su* dalam al-Qur'an secara bahasa yaitu *al-qanut* berarti putus asa. Sedangkan *al-qanut* yakni sangat berputus asa dari sesuatu. Jadi *ya'su* dan

⁷Siti Amanah, Kesedihan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Telaah atas Sebab dan Solusi Kesedihan dalam Ayat-Ayat al-Hazan), *Skripsi Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Uin Jogja (2016), h. 100-101.

⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an* (Tangerang: Lintera Hati, 2006), Volume VI, h. 514.

qanut ini memiliki kesamaan arti, namun level qanut berada diposisi setelah terjadinya *ya'su*.

Kata *ya'su* dan derivasi katanya dalam al-quran temukan sebanyak Q.S Al-Maidah ayat 3, Q.S Al-Mumtahanah ayat 13, Q.S Al-Thalaq 4, Q.S Al-Ankabut 23, Q.S Yusuf 80, 87 dan 110, Q.S Al-Ra'du ayat 31, Q.S Hud ayat 9, Q.S Fushilat ayat 49 dan Q.S Al-Isra' 83.⁹

Sedangkan kata *qanatha* dalam *Al-Mu'jam Al-Mufahros Li Al-Fazh Al-Qur'an Al-Karim* ditemukan dalam 5 surah, yaitu Q.S Al-Syura ayat 28, Q.S Al-Zumar ayat 53, Q.S Al-Hijr ayat 55 dan 56, Q.S Al-Rum ayat 36, dan Q.S Fushilat ayat 49.¹⁰

Secara term kata *ya'su* ini menunjukkan arti pesimis atau hilang harapan, namun dari sejumlah ayat tersebut ada yang mengandung makna optimis sebuah harapan yang positif yaitu Q.S Yusuf 87 dan 110 dan Q.S Al-Zumar 53.

B. Penafsiran Ayat-Ayat Optimisme

1. Sabar Bagian dari Optimisme

Sabr berarti menahan diri, mengendalikan jiwa.¹¹ Sabar merupakan sikap muslim yang menerima kenyataan hidup setelah berusaha maksimal dan kerja keras dalam menaklukkannya serta disertai dengan upaya terus menerus yang

⁹Muhammad Abdul Baqi, *Mu'jam al-Mufahros*,..., h. 769.

¹⁰Ibid., h. 553.

¹¹Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani* (Jakarta: Amzah, 2914), h. 72.

berkesinambungan.¹² Sikap sabar merupakan bagian dari optimisme. Yang mana optimisme memiliki keyakinan bisa meraih kesuksesan sehingga menumbuhkan semangat dan tetap bersabar.

a). Sabar dengan tidak tergesa-gesa

Sabar biasanya dipersepsi sebagai sikap menghindari ketergesaan, yang identik dengan bersikap hati-hati tidak tergesa-gesa.

فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْأَعْزَمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ ۚ كَانَتْهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ
مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّنْ نَّهَارٍ ۚ بَلَّغٌ ۚ فَهَلْ يُهْلَكُ إِلَّا الْقَوْمُ
الْفَاسِقُونَ ﴿٣٥﴾

Artinya: 35. Maka bersabarlah kamu seperti orang-orang yang mempunyai keteguhan hati dari Rasul-rasul telah bersabar dan janganlah kamu meminta disegerakan (azab) bagi mereka. pada hari mereka melihat azab yang diancamkan kepada mereka (merasa) seolah-olah tidak tinggal (di dunia) melainkan sesaat pada siang hari. (inilah) suatu pelajaran yang cukup, Maka tidak dibinasakan melainkan kaum yang fasik. (Q.S Al-Ahqaf: 35)

Penafsiran

Di dalam tafsir al-misbah dijelaskan bahwa, Allah memerintahkan bersabar kepada Nabi Muhammad saw. dalam menghadapi ulah dan kedurhakaan orang-orang kafir sebagaimana sabarnya para *ulul azm*.¹³ Perjalanan dakwah ini melelahkan, sehingga perlu berjiwa seperti

¹²Anang Rizka Masyhadi, *Syukur, Sabar dan Optimis Kunci Menghadapi Kenyataan Hidup* (Suara Muhammadiyah, 2004), h. 1.

¹³Ulum azmi merupakan gelar khusus bagi para nabi yang memiliki ketabahan sangat luar biasa. Ada lima nabi yang mendapat julukan ulul azmi, yakni Nabi Nuh, Nabi Ibrahim, Nabi Musa, Nabi Isa dan Nabi Muhammad. Sebagaimana Allah jelaskan mengenai ulul azmi dalam surah Asy-Syura ayat 13.

Muhammad, yaitu bersabar dan tidak tergesa-gesa. Ayat ini memotivasi, menyuruh bersabar, dan menghibur karena ini hanyalah perjalanan sesaat. Manusia pasti kembali dan tinggal selamanya.¹⁴

Dalam tafsir Kemenag dipaparkan, sabar dan tabah dalam menghadapi sikap godan tindakan orang-orang kafir. Karena sabar merupakan kunci menggapai kesuksesan. Allah mencela sifat tergesa-gesa dan memperingatkan kepada Nabi Muhammad agar jangan meminta segera ditimpakan azab kepada orang-orang musyrik, karena azab itu pasti akan menimpa mereka, namun waktunya hanya Allah yang mengetahui.¹⁵

Dalam tafsir Al-Azhar dijelaskan, hendaklah sabar dalam berdakwah, tabah, tahan hati dan tidak mudah goyah walaupun bagaimana besarnya bahaya yang dihadapi. Karena perjuangan ini tidaklah lama seakan-akan sejenak saja sebelum akhirat datang.

Dapat dipahami bahwa dari penafsiran diatas bahwa sabar merupakan sikap tabah, tahan hati, tidak goyah atas sikap dan tindakan orang-orang kafir serta Allah mencela sikap tergesa-gesa. Karena sifat tergesa ini merupakan kebalikan dari sikap sabar, berarti menuntut segala sesuatu sebelum haknya.

¹⁴Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an* (Jakarta: Gema Insani, 2004), Jilid 12, Penerjemah As'ad Yasin, dkk., h. 337-338.

¹⁵Kementrian Agama Ri, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), Jilid IX, Juz 25-26-27, h. 300.

b). Sabar Merupakan Pertolongan Allah

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۚ وَجِدِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ
 إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۚ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾
 وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ ۚ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا
 يَمْكُرُونَ ﴿١٢٦﴾

Artinya: 125. serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk.

127.bersabarlah (hai Muhammad) dan Tiadalah kesabaranmu itu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah kamu bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan janganlah kamu bersempit dada terhadap apa yang mereka tipu dayakan.(Q.S An-Nahl 125 & 127)

Penafsiran

Dalam ayat 125 Allah menjelaskan cara berdakwah dengan pengajaran yang baik yang diterima lembut oleh hati manusia dan berkesan dalam hati mereka tidak menimbulkan rasa gelisah cemas dan ketakutan. Ayat 125 ini memiliki korelasi dengan ayat 127 yakni hendaklah bersabarlah dalam berdakwah ketika menghadapi gangguan-gangguan musuh dan dalam melaksanakan tugas dakwah lainnya, dan kesabaran itu akan mencapai hasil hanya dengan pertolongan Allah. Jangan bersedih hati dengan penolakan mereka dan jangan merasa kesal dengan segala tipu daya mereka dalam menentang dakwah. Ayat ini seolah berpesan kepada Rasulullah saw, jangan

bersedih hati, Allah pasti bersamamu, engkau akan meraih kemenangan dan kekalahan akan diderita oleh musuh-musuhmu.¹⁶

Dalam tafsir Kemenag, Allah mempertegas perintah-Nya agar Nabi Muhamamd sabar dan tabah dalam menghadapi gangguan kafir. Allah menyatakan bahwa kesabaran itu terwujud dalam batin dan merupakan pertolongan dan taufik dari Allah, yang diberikan kepada hamba yang ia kehendaki. Kesabaran merupakan daya perlawanan terhadap gejala emosi dan nafsu yang bergejolak. Pernyataan Allah tersebut menguatkan hati Rasulullah, sehingga kesulitan-kesulitan menjadi terasa ringan, hilangnya rasa cemas dan takut serta tidak putus asa dan berkecil hati atas tuduhan dan keingkaran kafir Quraisy.¹⁷

Para mufassir dalam menjelaskan ayat diatas memiliki satu tujuan walaupun dengan redaksi yang berbeda, yakni sabar merupakan daya perlawanan terhadap nafsu yang bergejolak dan kesabaran merupakan pertolongan dan taufik yang Allah berikan terhadap hamba yang dikendaki. Dan salah satu syarat meraih kemenangan adalah sabar.

c). Kemenangan bagi Orang yang bersabar

Tidak ada keberhasilan dunia dan akhirat tanpa adanya kesabaran. Di dunia harapan tidak akan terwujud, tujuan tidak akan tercapai, dan usaha tidak akan mudah dilakukan kecuali tanpa kesabaran. Bagi orang yang

¹⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an* (Tangerang: Lintera Hati, 2006), Volume VII, h. 89-91.

¹⁷Kementrian Agama Ri, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), Jilid V, Juz 13-14-15, h. 421.

bersabar maka ia akan mendapatkan dan sebaliknya orang yang tidak bersabar tidak akan mendapatkan apapun.¹⁸

فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَا يَسْتَخِفُّكَ الَّذِينَ لَا يُوقِنُونَ ﴿٦٠﴾

Artinya : 60. dan bersabarlah kamu, Sesungguhnya janji Allah adalah benar dan sekali-kali janganlah orang-orang yang tidak meyakini (kebenaran ayat-ayat Allah) itu menggelisahkan kamu.?(Q.S Ar-Rum:60)

Penafsiran

Dalam tafsir Al-Misbah, Allah memerintahkan Nabi muhammad agar sabar dalam menjalankan tugas dakwahnya. Sesungguhnya janji Allah akan memberi kemenangan kepada Nabi Muhammad dan umatnya adalah benar dan akan menjadi nyata. Dan janganlah menggelisahkan orang-orang yang tidak mempercayai kebesaran dan ayat-ayat Allah.¹⁹

Dalam tafsir Kemenag diuraikan, Nabi Muhammad diminta untuk bersabar dalam menghadapi orang-orang kafir yang telah tertutup hatinya, mengingkari Allah dan hari akhir, serta menuduh orang beriman telah melakukan kebohongan. Janji Allah itu benar, hari kiamat pasti ada, dan orang-orang kafr itu akan dimasukkan ke dalam neraka. Oleh karena itu

¹⁸Ulya Ali Ubaid, *Sabar dan Syukur Gerbang Kebahagiaan Dunia dan Akhirat* (Jakarta: Amzah, 2011), h. 23.

¹⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an* (Tangerang: Lintera Hati, 2006), Volume X, h. 268-270.

tidak boleh gelisah dan bingung terhadap keingkaran mereka. Nabi diminta untuk tabah dan tidak berhenti dalam menyampaikan kebenaran.²⁰

Dari pemaparan diatas dapat dipahami bahwa dengan memiliki sikap sabar maka Allah akan memberikan balasan berupa kemenangan dan itu pasti. Pertolongan ada bersama dengan kesabaran, kelapangan ada bersama bersama dengan kesempitan serta kemudahan beriringan dengan kesukaran.

d). Kesabaran merupakan benteng menghadapi ujian

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾
وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَدَشِّرَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: 153. Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

155. dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Q.S Al-Baqarah: 153 & 155)

Penafsiran

Hidup di dunia ini akan banyak menghadapi masalah dan cobaan sebagaimana dalam surah al-Baqarah 155, maka dalam ayat 153 Allah berfirman bahwa dalam menghadapi persoalan hidup jadikanlah shalat dan sabar sebagai penolong. Untuk memupuk sebuah kesabaran adalah dengan menegakkan shalat. Jadi dengan shalat yang baik maka akan menghasilkan

²⁰Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), Jilid VII, Juz 19-20-21, h. 531.

sikap kesabaran yang tinggi sehingga menimbulkan energi positif bagi kehidupan.

Sayid Quthb dalam tafsirnya menjelaskan bahwa ujian dan cobaan adalah untuk meneguhkan keyakinan orang yang beriman. Yang terpenting dari ujian tersebut adalah kembalinya mengingat Allah dan tidak ada kekuatan kecuali kekuatan Allah. Orang yang mampu menghadapi ujian-ujian itulah yang mempunyai kesabaran yang baik dan memperoleh kabar gembira dan kenikmatan.²¹

Kecemasan akan muncul ketika menghadapi berbagai hal, seperti kelaparan, kemiskinan dan kehilangan orang-orang yang dicintai. Dan semuanya bukan atas kehendak manusia. Ketika dihadapkan dengan hal-hal seperti itu membuat manusia mengalami kesedihan atau bahkan kemarahan. Bagi manusia yang tidak memiliki sikap sabar akan mengakibatkan hal buruk bagi dirinya. Dalam hal ini kesabaran merupakan hal anggun sebagai mekanisme ketahanan diri, yang mana potensi marah dan kesedihan tersebut dapat dikendalikan dengan efektif.²²

Sabar merupakan tameng pelindung manusia dalam menghadapi cobaan. Jika tidak memiliki sikap sabar manusia bisa mengalami putus asa, putus harapan, pasrah sehingga tidak ada kemajuan dalam hidupnya. Sebaliknya manusia yang memiliki sikap sabar jika dihadapkan dengan cobaan-cobaan tersebut akan memiliki pandangan berbeda atas cobaan yang

²¹Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an* (Jakarta: Gema Insani, 2004), Jilid 1, Penerjemah As'ad Yasin, dkk., h. 174.

²²Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian....*, h.73.

dihadapi. Mereka menjadikan cobaan tersebut sebagai batu loncatan untuk menjadi lebih baik.

e). Sabar namun harus tetap bersiap siaga

Sabar bukan menyerah kalah namun harus tetap dan mempertahankan dan membela kebenaran.²³ Sehingga dalam berdakwah menghadapi musuh harus memiliki kesabaran yang kuat dan harus tetap bersiap siaga sebagaimana dalam al-Qur'an:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ
تُفْلِحُونَ ﴿٢٠٠﴾

Artinya: 200. Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung. (Q.S Al-Imran: 200)

Penafsiran

Quraish shihab mengatakan bahwa di penutup surah ini mengajak kepada orang yang beriman agar bersabar dalam menjalankan tugas dakwah, berjuang dan berperang di jalan Allah dan kuatkanlah kesabaran saat menghadapi lawan dan tetaplah bersiaga dengan kekuatan agar dapat

²³Oemar Bakry, *Akhlak Muslim* (Bandung: Angkasa, 1993), h. 55.

mengalahkan musuh. Dan bertakwalah kepada Allah agar selalu memperoleh apa yang diharapkan.²⁴

Dalam tafsir Al-Azhar ada empat perkara yang harus dipegang teguh dalam mencapai kesuksesan yaitu yang pertama sabar, mampu menahan hati, nafsu dan dalam menjalankan perintah Allah. Kedua yaitu mempunyai kesabaran yang lebih. Ketiga yaitu perkuat penjagaan dan memperkokoh kewaspadaan, dan yang keempat yaitu bertakwa kepada Allah, inilah yang menjadi kunci dari tiga kunci sebelumnya. Keempat syarat inilah yang menjadi syarat mutlak dalam mencapai kesuksesan.²⁵

Dari pemaparan sabar diatas dapat ditarik benang merah bahwa sabar ini merupakan perisai diri dari gejolak menahan hawa nafsu. Sehingga orang yang sabar tidak mudah putus asa, dengan dada yang lapang, pikiran tenang dan iman tetap kokoh dalam menghadapi kesulitan yang menimpa sehingga dengan begitu kesulitan dapat diatasi. Dan ini merupakan salah satu syarat dalam meraih kesuksesan. Karena tidak ada kesuksesan tanpa kesabaran.

Kesabaran yang dimiliki manusia seharusnya menghasilkan sikap aktif dalam beberapa hal, yaitu senantiasa taat kepada Allah, selalu menghindar dari perbuatan maksiat dan tetap tegar dan optimis terhadap segala hal yang tidak menyenangkan.²⁶

²⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an* (Tangerang: Lintera Hati, 2006), Volume 2, h. 322.

²⁵Hamka, *Tafsir Al- Azhar* (Jakart: Pustaka Panjimas, 1983), Juzu 4-5-6, h. 237-238.

²⁶Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian...*, h. 75.

Jika dilihat dari segi arti sabar ini merupakan bagian dari optimisme karena orang yang optimis memiliki keyakinan yang kuat akan ada kesudahan yang baik serta tidak berkeluh kesah dan putus asa. Dengan keyakinannya tersebut dapat menghantarkan dalam mencapai kesuksesan. Serta dalam menghadapi cobaan mengambil hikmah-hikmah untuk dijadikan batu loncatan hidup kedepannya.

2. Optimis Mendapat Pertolongan Allah

Bagi orang beriman, apa yang menjadi keinginan Allah, maka berarti menjadi keinginannya pula, sehingga dengan iman akan lahir semangat, pengorbanan dan tekad serta tidak ada kesedihan dalam mewujudkan apa yang diperintahkan Allah.²⁷

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَءَاتَوْا الزَّكَاةَ
لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: 277. Sesungguhnya orang-orang yang beriman, mengerjakan amal saleh, mendirikan shalat dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (Q.S Al-Baqarah : 277)

Penafsiran

Quraish Shihab menafsirkan, orang-orang yang beriman kepada Allah, melaksanakan perintah Allah dengan mengerjakan amal shaleh, meninggalkan larangan, mendirikan shalat, menunaikan zakat kepada orang yang berhak

²⁷Wahyuddin, et. al. *Pendidikan Agama Islam* (Jakarta: Grasindo, 2009), h. 34.

menerimanya, maka bagi mereka balasan pahala dari Allah. Mereka tidak akan merasa khawatir dalam menghadapi masa depan karena berada dalam lindungan Allah serta tidak akan bersedih atas sesuatu yang tertinggal di masa lampau.²⁸

Di jelaskan dalam tafsir Kemenag, Allah menyebutkan orang yang memiliki empat sifat yaitu, beriman kepada Allah, mengerjakan amal sholeh, menunaikan sholat, dan membayar zakat tidak akan merasa khawatir dan bersedih terhadap segala cobaan yang Allah berikan. Orang-orang yang mempunyai keempat sifat tersebut jiwanya tenang dan rela atas segala cobaan yang menimpa dirinya.²⁹

Orang yang beriman, mengerjakan amal saleh, sholat dan menunaikan zakat akan hilang kesedihannya sehingga muncul sikap tenang dan ketentraman hati. Tidak ada kekhawatiran terhadap masa depan yang dihadapi.³⁰

Selain itu sikap rasa kesedihan dapat hilang dengan rasa tawakal³¹ yakni perasaan yakin terhadap Allah dan apapun yang terjadi adalah pilihan yang terbaik, Sebagaimana dalam surah al-Taubah 40

²⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an* (Tangerang: Lentera Hati, 2006), Volume I, h. 724-725.

²⁹Kementrian Agama Ri, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), Jilid I, Juz 1-2-3, h. 427.

³⁰Ibid.

³¹Tawakal merupakan salah satu sikap tauhid dan sifat asasi bagi seorang mukmin sejati. Tawakal bukan sikap pasif melainkan sifat aktif. Harus aktif mengambil sikap untuk berjaga-jaga. Namun harus tetap sadar bahwa segala apa yang sudah ditakdirkan pasti akan terjadi juga. Buah dari sikap tawakal ini ialah merasakan ketenangan dan ketentraman disaat orang lain merasa

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي
 الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ
 وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى ۗ وَكَلِمَةُ
 اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٤٠﴾

Artinya: 40. Jikalau kamu tidak menolongnya (Muhammad) Maka Sesungguhnya Allah telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir (musyrikin Mekah) mengeluarkannya (dari Mekah) sedang Dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, di waktu Dia berkata kepada temannya: "Janganlah kamu berduka cita, Sesungguhnya Allah beserta kita." Maka Allah menurunkan keterangan-Nya kepada (Muhammad) dan membantunya dengan tentara yang kamu tidak melihatnya, dan Al-Quran menjadikan orang-orang kafir Itulah yang rendah. dan kalimat Allah Itulah yang tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana. (Q.S At-Taubah: 40)

Penafsiran

Dalam tafsir al-misbah diuraikan bahwa, Rasulullah menenangkan Abu bakar ketika bersembunyi di gua Tsur dari kejaran kaum musyrikin Mekah agar tidak merasa cemas dan bersedih sungguh Allah bersama kita. Rasulullah diperintahkan untuk berhijrah seketika tanpa didahului perintah untuk bersiap-siap dalam waktu yang cukup lama untuk melakukan hijrah. Oleh sebab itu Rasulullah melakukan hijrah dengan penuh keyakinan bahwa Allah pasti bersama mereka, atau apapun yang terjadi, itu adalah pilihan-Nya yang terbaik, sehingga tidak ada lagi alasan untuk merasa cemas, takut ataupun bersedih. Jadi ketika mereka berada di mulut gua tidak mungkin ada jalan lain kecuali

berserah diri kepada Allah. Karena usaha maksimal sebelum hijrah sudah Rasulullah lakukan.³²

Ayat di atas dalam tafsir kemenag ditafsirkan bahwa ketika bersembunyi di Gua Tsur Abu Bakar merasa cemas kafir Quraisy akan mengetahui tempat persembunyian mereka. Namun Rasulullah menenangkan Abu Bakar, janganlah bersuka cita karena Allah bersama mereka ada Allah. Nabi Muhammad dan Abu Bakar senantiasa berada dalam pertolongan Allah, Allah berikan ketennagan hati serta bantuan yang tidak terlihat olehnya, sehingga selamatlah keduanya dari niat jahat kafir quraisy.³³

Hamka menjelaskan dalam tafsirnya bahwa ketika Rasulullah dan Abu Bakar bersembunyi di Gua Tsur, Abu Bakar merasa kelihatan cemas, ketakutan, kalau-kalau mereka berhasil ditemukan kafir Quraisy. Rasulullah berkata tak usah merasa takut karena Allah bersama kita, perjalanan akan terus, dan perjalanan akan berhasil, sehingga datanglah ketentraman dalam hati Abu Bakar. Sejak diutus menjadi rasul, beliau memegang teguh tidak pernah berduka cita dan cemas, karena Ia yakin Allah selalu bersama dia.³⁴

Rasa Optimis tumbuh dengan adanya iman. Orang yang beriman memiliki keyakinan kuat bahwa Allah maha segalanya. Sehingga dengan cobaan hidup yang dihadapi tidak membuatnya putus asa. Sebaliknya ia

³²M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an* (Tangerang: Lintera Hati, 2006), Volume 5, h. 595-596

³³Kementrian Agama Ri, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), Jilid IV, Juz 10-11-12, h. 117-118.

³⁴Hamka, *Tafsir Al- Azhar* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), Juz 10-11-12, h. 255-256.

dengan keimanan seorang akan memiliki sikap optimis dan hilang rasa kesedihannya.

Tawakkal juga merupakan salah satu sikap yang mampu menghilangkan kesedihan dan dapat menumbuhkan harapan. Dalam surah at-Taubah dijelaskan bahwa Rasulullah memiliki sikap tawakal dan takwa yang mampu menghilangkan kesedihan dan kecemasan. Rasulullah memiliki sikap optimis dan tidak ada perasaan takut dan khawatir akan tertangkap oleh orang kafir. Rasulullah optimis dan memiliki keyakinan kuat setelah berusaha sebelumnya dan yakin pasti Allah akan memberikan pertolongan.

3. Larangan Berputusasa Menunjukkan Perintah Optimis

يَبْنِيْ اَذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُوسُفَ وَآخِيْهِ وَلَا تَأْيِسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ ۚ اِنَّهٗ لَا
يَاْيَسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُوْنَ ﴿٨٧﴾

Artinya: 87. Hai anak-anakku, Pergilah kamu, Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir".(Q.S Yusuf 87)

Penafsiran

Quraish shihab menjelaskan kata *al-tahass*/mencari berita, maksudnya adalah upaya sungguh-sungguh yang dilakukan untuk mencari sesuatu, baik berupa berita ataupun barang, baik secara terang-terangan ataupun sembunyi-sembunyi untuk kebaikan atau keburukan.³⁵

³⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an* (Tangerang: Lintera Hati, 2006), Volume VI, h. 164.

Al-Qurtubi mengatakan bahwa kalimat janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah ini maksudnya adalah jangan berputus asa dari kelapangan yang Allah berikan, karena orang yang beriman senantiasa mengharapkan solusi dari Allah swt. atas segala kesulitan. Sedangkan menurut Quraish Shihab keputusan identik dengan kekufuran yang besar. Seseorang yang belum sampai pada kekufuran yang besar, maka biasanya tidak kehilangan harapan. Semakin kuat iman seseorang, semakin besar pula harapannya.³⁶

Dengan demikian ayat ini menyatakan bahwa orang yang beriman dengan benar, maka dia akan selalu optimis dan tidak berputus asa untuk berusaha, karena Allah swt kuasa menciptakan sebab-sebab yang memudahkan pencapaian harapan.

Sedangkan dalam tafsir Kemenag diuraikan bahwa orang-orang mukmin tidak akan berputus asa karena musibah yang Allah berikan dan tidak akan menggoyahkan iman mereka karena bahaya yang melanda. Mereka tetap sabar dan tabah dalam menghadapi kesulitan. Ia rela dan ikhlas dengan segala ketetapan Allah dan meyakini bahwa kesulitan tersebut akan Allah ganti dengan kemudahan.³⁷

³⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an* (Tangerang: Lintera Hati, 2006), Volume VI, h. 163.

³⁷Kementrian Agama Ri, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), Jilid V, Juz 13-14-15, h. 32-33.

Al-Zumar 53

﴿ قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾

Artinya: 53. Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (Q.S Az-Zumar: 53)

Asbab an-Nuzul

Menurut riwayat Ibnu Abi Hatim, turunnya ayat ini berkenaan dengan Kaum musyrikin Mekah yang sudah melampaui batas dalam melakukan dosa, Ayat ini memperingatkan kepada mereka agar tidak berputus asa dalam mengharapkan ampunan Allah. Sedangkan riwayat lain Ibnu Umar berkata: “Kami pernah mengagap bahwa tobat orang yang menyeleweng dan bahkan meninggalkan Islam dengan kesadaran, tidak akan diterima. Ketika Rasulullah tiba di Madinah turunlah ayat ini yang menegaskan bahwa Allah akan mengampuni dosa hambanya meskipun yang sudah melampaui batas.³⁸

Dalam tafsir Kemenag, Allah melarang hambanya berputus asa dari rahmat-Nya, meskipun besar dosa yang telah diperbuatnya. Manusia telah dibingungkan oleh rasa putus asa dan tidak ada harapan yang tampak untuk kembali dari kesesatan yang ia lakukan. Tetapi Allah melarang berputus asa

³⁸Shaleh, et.al., *Asbabun Nuzul Latar Belakang Historis Turunnya Ayat-Auat Al-Qur'an* (Bandung: Diponegoro, 2000), h. 467.

dari rahmat-Nya, Dia tetap memandang hambanya sebagai hamba yang berhak menerima kasih sayang-Nya.³⁹

Dalam tafsir al-Azhar diuraikan ayat ini panggilan untuk kembali. Panggilan untuk umat manusia yang telunta-lunta kehilangan arah dan tersesat dalam semak belukar. Dan tidak tahu lagi jalan mana yang akan ditempuh. Kemudian Allah memberikan harapan, cita-cita sehingga timbul kembali kepercayaan karena kasih Allah dan ampunan-Nya. Allah maha penyayang tidak membiarkan manusia berjalan terlunta-lunta sendirian.⁴⁰

Dari keterangan diatas bahwa Al-Qur'an sangat melarang berputus asa, ini menunjukkan bahwa al-Qur'an melarang sikap pesimis. Sehingga apabila al-Qur'an melarang pesimisme sebaliknya al-Quran memerintahkan optimisme.⁴¹ Karena kaidah yang berlaku adalah larangan terhadap sesuatu berarti anjuran terhadap hal yang sebaliknya.

Jiwa orang yang optimis adalah jiwa orang yang beriman. Karena keimanan yang dimiliki seseorang mustahil seseorang akan berputus asa atau kehilangan arah. Orang yang beriman kuat batinnya dan jiwanya, sehingga tidak hilang arah ketika menghadapi cobaan hidup.⁴²

³⁹Kementrian Agama Ri, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), Jilid 8, Juz 22-23-24, h. 463.

⁴⁰Hamka, *Tafsir Al- Azhar* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), juzu 22-23-24-25, h. 94-95.

⁴¹Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian...*, h. 133.

⁴²*ibid.*

BAB IV

ANALISA SAINT QUR'AN TENTANG OPTIMISME

A. Nilai-Nilai Akidah sebagai Landasan Optimisme dalam Al-Qur'an

Hidup di dunia ini tidak bisa sekehendak manusia, segala sesuatu ada aturan dan rambu-rambunya termasuk dalam kehidupan beragama. Hanyalah islam satu-satu agama yang sempurna dan mengatur seluruh sendi kehidupan yang di ridhai oleh Allah swt. Allah swt berfirman :

...الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا

Artinya : 3... pada hari ini telah Kusempurnakan untuk kamu agamamu, dan telah Ku-cukupkan kepadamu nikmat-Ku, dan telah Ku-ridhai Islam itu Jadi agama bagimu... (Q.S Al-Maidah: 3)

Agama Islam merupakan bekal pokok seseorang dalam hidup ini. Sedangkan yang menjadi pokok ajaran Islam adalah akidah. Akidah adalah keyakinan dalam bahasa arab berasal dari kata العقد yang berarti mengikat atau mengencangkan.¹ Adapun secara istilah adalah keputusan hati yang pasti serta membenaran terhadap sesuatu.

Akidah umat Islam yakni beriman kepada Allah, Iman kepada malaikat, iman kepada kitab-kitab Allah, iman kepada rasul, iman kepada hari kiamat dan iman kepada qodo dan qodhar.² Akidah yang benar adalah asas tegaknya agama dan kunci diterimanya amal perbuatan, sebagaimana dalam al-qur'an :

¹Muhammad bin Shalih al-Utsaimin, *Syarah Aqidah Wasithiyah, Buku Induk Akidah Islam* (Jakarta: Darul Haq, 1996) Terjemahan Izzudin Karimi, h. 81.

²*ibid.*, h. 85.

قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهٌُ وَاحِدٌ ۚ فَمَن كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ ۖ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ ۚ ۝ أَحَدًا ﴿١١٠﴾

Artinya: 110. Katakanlah: Sesungguhnya aku ini manusia biasa seperti kamu, yang diwahyukan kepadaku: "Bahwa Sesungguhnya Tuhan kamu itu adalah Tuhan yang Esa". Barangsiapa mengharap perjumpaan dengan Tuhannya, Maka hendaklah ia mengerjakan amal yang saleh dan janganlah ia mempersekutukan seorangpun dalam beribadat kepada Tuhannya". (Q.S Al-Kahfi : 110)

Akidah yang benar atau kokohnya iman seseorang menghasilkan sikap optimis.³ Dengan iman seorang mukmin sejati tidak akan mengalami putus asa. Ia berada dekat dengan Allah swt, meyakini bahwa Allah swt maha segalanya sehingga apapun yang dihadapi dapat teratasi, sehingga tidak akan mengalami keputusasaan.⁴

Sebaliknya orang yang tidak beriman tidak menaruh harapan kepada Allah swt. Seseorang yang tidak memiliki iman yang kokoh maka sangat mudah termakan oleh berbagai macam keraguan dan kerancuan pemikiran, sampai-sampai apabila mereka telah berputus asa, maka mereka pun memilih mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri. Begitu juga dengan masyarakat yang tidak dibangun dengan akidah yang benar akan sangat rawan terbius berbagai pemikiran matrealistis.

Begitu pula pelajaran yang peneliti dapat dalam penafsiran ayat-ayat yang semakna dengan optimisme. Setelah peneliti menelaah lebih jauh, ayat-ayat yang telah dijelaskan dalam bab sebelumnya sekurang-kurangnya empat

³Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani* (Jakarta: Amzah, 2014), h. 134.

⁴Mahmud Muhammad Imarah, *Menari di Taman Alquran* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), terjemahan Affy Khoiriyah, h. 32.

term dalam al-Qur'an yang semakna dengan optimisme. Dapat dipahami dari ayat-ayat yang sudah dipaparkan di bab sebelumnya, seseorang dapat dikatakan optimis apabila memenuhi syarat berikut :

1. Adanya keyakinan
2. Adanya perilaku-prilaku yang menyesuaikan dengan keyakinan tersebut.

Allah swt berfirman:

فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ وَرِثُوا الْكِتَابَ يَأْخُذُونَ عَرَضَ هَذَا الْأَدْنَىٰ وَيَقُولُونَ سَيُغْفَرُ لَنَا وَإِنْ يَأْتِهِمْ عَرَضٌ مِثْلُهُ يَأْخُذُوهُ أَلَمْ يُؤْخَذْ عَلَيْهِم مِّيثَقُ الْكِتَابِ أَنَّ لَا يُقُولُوا عَلَى اللَّهِ إِلَّا الْحَقَّ وَدَرَسُوا مَا فِيهِ وَالِدَارُ الْأُخْرَىٰ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يُتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴿١٦٩﴾

Artinya: 169. Maka datanglah sesudah mereka generasi (yang jahat) yang mewarisi Taurat, yang mengambil harta benda dunia yang rendah ini, dan berkata: "Kami akan diberi ampun". dan kelak jika datang kepada mereka harta benda dunia sebanyak itu (pula), niscaya mereka akan mengambilnya (juga). Bukankah Perjanjian Taurat sudah diambil dari mereka, Yaitu bahwa mereka tidak akan mengatakan terhadap Allah kecuali yang benar, Padahal mereka telah mempelajari apa yang tersebut di dalamnya?. dan kampung akhirat itu lebih bagi mereka yang bertakwa. Maka Apakah kamu sekalian tidak mengerti?(Q.S Al-A'raf: 169)

Ayat diatas merupakan larangan Allah secara implisit agar manusia tidak terjebak pada angan-angan belaka atau optimisme yang membabi buta. Harus ada usaha yang dilakukan dalam pencapaian. Jika ingin diampuni, maka bertaubat,

jika ingin mencapai kesuksesan maka berusahalah, jika ingin dimasukkan kedalam surga maka laksanakan perintah allah dan jauhi larangannya.⁵

Orang-orang dalam ayat diatas adalah orang-orang yang yang optimis akan mendapat ampunan Allah padahal mereka tidak bertaubat dan memohon ampunan. Optimis masuk surga padahal mereka melanggar larangan Allah dan tidak melaksanakan perintahnya. Ketika Islam memerintahkan optimis, itu merupakan anjuran untuk memperbanyak usaha-usaha dalam pencapaian apa yang kita optimiskan terjadiannya.

Optimisme dalam islam belum cukup bila hanya sebatas yakin bahwa dirinya mampu tanpa melibatkan Allah dan usaha. Namun jika memiliki keyakinan bahwa mampu meraih hal terbaik karena pertolongan Allah maka inilah yang dikatakan optimisme dalam islam. Karena sejatinya orang yang optimis yakni orang yang berpegang teguh pada nilai akidah islam. Berikut term yang menggambarkan optimisme dalam al-Qur'an:

1. Shabara

Term yang pertama adalah sabar, yang mana yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, sabar ini merupakan bagian dari optimisme. Dalam Q.S Al-Baqarah 155, optimisme merupakan benteng dalam menghadapi musibah. Dalam ayat ini digambarkan bahwa Allah memberikan ujian berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan adalah untuk meneguhkan keyakinan orang yang beriman. Dengan adanya ujian tersebut menjadikan

⁵Khairon Mustafiet, *Takdir 13 Skala Richter Mempertanyakn Takdir Tuhan* (Tangerang: QultumMedia), h. 140.

manusia mengingat Allah dan yakin bahwa tidak ada kekuatan lain kecuali kekuatan Allah.⁶

Akan ada kabar gembira bagi orang-orang yang mampu melewati ujian tersebut dengan sabar. Mereka mengatakan setelah tertimpa musibah bahwa mereka adalah milik Allah dan hanya kepada Allah mereka kembali.⁷

Orang yang sabar mampu menghadapi musibah karena mereka memiliki akidah Islam yang kuat. Mereka yakin bahwa Allah maha segalanya sehingga apapun yang terjadi ada solusi dan bisa diatasi. Selain itu berusaha mencari hikmah atas apa yang menimpa dirinya, sebagai kehendak Allah yang tidak hilang begitu saja tanpa faedah.

Jiwa yang optimis adalah jiwa orang yang beriman.⁸ Orang yang beriman kepada Allah adalah orang yang kuat. Sehingga dalam menjalani kehidupan ia tidak pernah gentar dan putus asa. Jadi, iman yang kuat menghasilkan optimisme.

2. *Hazn*

Berlandaskan penafsiran pada Q.S Al-Taubah 40 maka dapat dipahami bahwa optimis dalam ayat ini adalah tidak adanya perasaan takut atau khawatir terhadap hal sulit yang dihadapi karena keimanan dan yakin Allah bersama hambanya.

⁶Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an* (Jakarta: Gema Insani, 2004), Jilid 1, Penerjemah As'ad Yasin, dkk., h. 174.

⁷Khoiron Mustafiet, *Takdir 13...*, h. 137.

⁸Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian...*, h. 133.

Sebagaimana dijelaskan para mufasir bahwa dalam ayat ini, Allah menceritakan kisah Rasulullah yang bersembunyi di Gua Tsur bersama Abu Bakar dari kejaran kafir Quraisy. Rasulullah melakukan hijrah dengan penuh keyakinan, karena Allah pasti bersama mereka, sehingga apapun yang terjadi adalah suatu hal yang terbaik, sehingga tidak ada alasan untuk cemas ataupun khawatir. Karena ini adalah sebuah perintah dari Allah sehingga ketika dihadapkan dengan posisi ini tidak mungkin ada jalan lain kecuali berserah diri kepada Allah karena usaha maksimal telah dilakukan sebelum berhijrah.⁹

Berdasarkan penjelasan diatas, menurut peneliti bahwa optimis ini adalah milik orang yang berpegang pada nilai akidah islam. Ia memiliki iman yang kuat dan tawakal kepada Allah bahwa apapun yang terjadi ini adalah yang terbaik setelah berusaha sebelumnya sehingga dapat menghilangkan kesedihan dan kecemasan serta menumbuhkan harapan.

3. *Ya'su* dan *Qanatha*

Term yang selanjutnya adalah *ya'su* dan *qanatha* yang sama memiliki arti putus asa. Namun level *qanatha* berada diposisi setelah terjadinya *ya'su*. Dalam Q.S Yusuf 87 menunjukkan larangan bersikap pesimis sebaliknya Al-Qur'an memerintahkan optimis karena sesuai dengan kaidah yang berlaku bahwa larangan terhadap sesuatu berarti perintah terhadap hal yang sebaliknya.

⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an* (Tangerang: Lintera Hati, 2006) , h. 595-596.

Para mufassir menjelaskan ayat tersebut bahwa Allah melarang putus asa atas segala kelapangan yang Allah berikan. Putus asa identik dengan kekafiran yang besar. Sebaliknya dengan keimanan seseorang akan memiliki harapan yang besar kepada Allah swt. Maka seseorang akan berusaha karena Allah swt kuasa menciptakan kemudahan-kemudahan dalam pencapaian harapan tersebut.

B. Optimisme Kunci Kesuksesan

Kesuksesan merupakan dambaan setiap manusia. Baik itu kesuksesan dunia maupun kesuksesan akhirat. Dalam memperoleh kesuksesan akhirat manusia harus selalu beriman dan istiqomah berada dalam jalan kebenaran dengan melakukan amal shaleh, sehingga balasan yang Allah berikan berupa surga.¹⁰

Mencapai kesuksesan manusia sering dihadapkan dengan persoalan-persoalan yang dapat menghambat pencapaian kesuksesan. Karena permasalahannya tersebut sudah menjadi *sunnatullah*. Dengan dihadapkan permasalahan-permasalahan tersebut dapat melemahkan semangat manusia dan bahkan bisa menyebabkan putus asa. Namun apabila manusia memiliki keimanan yang kuat ia

¹⁰Dudung Abdullah, "Penetrasi Meraih Kesuksesan Dengan Metode Titah Al-Qur'an", *Jurnal Al-daulah* UIN Alauddin Makassar Vo. 4/ NO.2 (Desember 2015), h. 301

tidak akan mengalami putus asa.¹¹ Sebaliknya ia memiliki sikap optimis yang tinggi sehingga mampu mencapai kesuksesan.

Optimisme merupakan rahasia keberhasilan di balik sebuah perjuangan. Dari sebuah optimisme akan lahir sebuah keyakinan. Meyakini bahwa dirinya mampu dalam mencapai keinginannya. Dari keyakinan munculah sebuah keasadaran, disini memiliki kesadaran penuh atas hal apa saja yang bisa dilakukan agar dapat mencapai keinginannya tersebut. Dari kesadaran lahirlah amaliah, ini merupakan bentuk ikhtiar manusia dengan totalitas dan sesuai dengan syariat, Dari usaha-usaha tersebut tercapailah hasil-hasil yang diinginkan. Sehingga tanpa optimisme tidak ada amal yang dapat dilakukan.¹²

Kedahsyatan optimisme dalam meraih kesuksesan ini banyak di praktikan oleh para nabi dan umat-umat terdahulu. Sebagaimana kisah Nabi Muhammad saw dalam berdakwah. Ketika berdakwah Rasulullah saw selalu mendapatkan tekanan dari kafir Quraisy. Mereka menginginkan agar Nabi Muhammad menghentikan dakwahnya, sehingga banyak cara yang mereka lakukan sampai merencanakan akan membunuh Rasulullah saw.

Namun Rasulullah memiliki sikap optimisme yang tinggi. beliau tetap tegar dan tidak akan mundur walaupun selangkah. Rasulullah berkata “Wahai paman, seandainya mereka mampu meletakkan matahari di tangan kakanku, dan bulan ditangan kiriku, agar aku meninggalkan dakwah ini, sampai Allah beri

¹¹Mahmud Muhammad Imarah, *Menari di Taman Alquran* (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2008) h. 30.

¹²AM. Waskito, *The Power Of Optimisme Membangun Harapan dan Semangat Umat Berdasar Al-Qur'an, Sunnah, dan Kehidupan Orang Saleh* (Jakarta: Al-Kautsar, 2013), h. 239.

kemenangan dakwah ini atau aku celaka karenanya, maka aku tidak akan meninggalkan dakwah ini”.¹³ Ucapan Rasulullah tersebut menggetarkan hati. Beliau menunjukkan keoptimisan yang tinggi. Hingga akhirnya Allah beri kemenangan kepada nabi Muhammad dan umat Islam. Setelah dihadapkan dengan berbagai tekanan.

Optimis adalah sikap warisan para nabi. Hampir setiap nabi dan rasul pernah menghadapi tekanan, namun tidak ada seorangpun diantara mereka yang menunjukkan sikap pesimis. Mereka tetap maju dengan penuh keyakinan kepada Allah swt, hingga berbuah kesuksesan.

Berikut ini adalah hal-hal yang menyebabkan optimisme sebagai kunci dalam meraih kesuksesan:

1. Memiliki rasa *qonaah* dan melihat keadaan yang terjadi sebagai sesuatu yang terbaik

Orang yang optimis tidak menafikkan bahwa setiap manusia pasti pernah dihadapkan dengan permasalahan. Namun orang yang optimis memiliki sikap *qonaah*. *Qonaah* adalah menerima dengan rela atas apa yang ada dan memiliki pendirian bahwa segala yang didapat atas kehendak Allah.¹⁴

Qonaah bukan berarti pasrah tanpa adanya ikhtiar. Bukan pula fatalis, yakni menerima nasib tanpa usaha. *Qonaah* sebagai dinamisator yang

¹³*ibid.*, h. 328.

¹⁴Mustawa Abuzhafa, *Optimisme 1000%...*, h. 141.

mendorong seseorang dalam meraih kemenangan hidup dan tetap bergantung pada karunia Allah SWT.¹⁵

Orang yang optimis juga melihat masalah yang dihadapi sebagai hal yang bisa diatasi dan suatu yang terbaik bahkan mereka mampu mengambil hikmah dari setiap kejadian untuk dijadikan bahan loncatan untuk menuju kesuksesan.

2. Memiliki Keberanian

Keberanian merupakan sikap yang dimiliki oleh orang yang optimis. Pada dasarnya keberanian yang dimiliki akan mengantarkan seseorang mencapai kesuksesan. Berani memulai merupakan separuh dari keberhasilan.¹⁶ Seseorang yang optimis memiliki keberanian yang menggebu sehingga tidak takut mengalami kegagalan karena menyimpan sejuta alternatif lain dalam menangani hal-hal buruk yang menghalangi dalam mencapai kesuksesan.

Kegagalan, persaingan serta tantangan-tantangan lain menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan. Sehingga jika ingin mencapai kesuksesan dituntut memiliki sikap tahan banting dan keberanian yang kuat dalam meraih kesuksesan.

3. Ikhtiar

Ikhtiar berasal dari bahasa Arab **إِخْتَارَ - يَخْتَارُ - إِخْتِيَارًا** berarti memilih. Ikhtiar diartikan sebagai usaha, sebab orang yang berusaha berarti memilih.

¹⁵ Mustawa Abuzhafa, *Optimisme 1000%...*, h. 153.

¹⁶ Novita Delima Putri, "Penerapan Metode FGD (Focus Group Discussion) dalam Pengembangan Keterampilan Wirausaha Mahasiswa Melalui Karakteristik Kewirausahaan, *Research and Development Journal Of Education*, Vol. 1 No.2 (April, 2015), h. 16.

Sedangkan menurut istilah ikhtiar adalah berusaha semaksimal mungkin secara totalitas mengerahkan kemampuan yang dimiliki dalam meraih apa yang dicita-citakan.¹⁷ Mengusahakan segala sesuatu di dunia ini merupakan sebuah keharusan terutama bagi orang yang beriman agar dapat hasil yang maksimal pula.

Ada beberapa bentuk ikhtiar yang sering ditemui dalam kehidupan bermasyarakat. Pertama, orang yang berusaha dan berhasil mencapai kesuksesan. Kedua, orang yang telah totalitas dalam berusaha namun tidak berhasil mencapai tujuannya. Ketiga, orang yang sedikit usahanya namun berhasil, walaupun ini jarang terjadi dan yang keempat, tidak ada usaha dan tidak berhasil. Berdasarkan kenyataan tersebut bisa disimpulkan bahwa hasil capaian berbanding lurus dengan usaha yang dilakukan. Oleh sebab itu banyak ayat al-Qur'an yang memerintahkan untuk berikhtiar dalam mencapai kebahagiaan dunia maupun kebahagiaan akhirat.

Orang yang optimis akan terdorong melakukan usaha secara maksimal tanpa menyerah dan putus asa walaupun seberat apapun yang dihadapi karena ia memiliki harapan dan keteguhan hati terhadap masa depan dunia dan akhirat. Harapan manusia itulah yang akan memperbaiki kualitas prilakunya sehingga dapat mencapai kesuksesan.¹⁸

¹⁷ Mustawa Abuzhafa, *Optimisme 1000%...*, h. 10.

¹⁸ Zulkifli, "Mewujudkan Generasi Optimis: Perspektif Islam", *Proceeding International Seminar on Education 2016* Faculty of Tarbiyah adn Teacher Training (2016), h. 434.

4. *Husnudzhan*

Optimis erat kaitannya dengan iman. Semakin kuat iman seseorang maka ia akan memiliki sikap keoptimisan yang tinggi. Maka muslim yang optimis ketika dihadapkan dengan masalah maka ia akan tetap berbaik sangka kepada Allah swt. Islam mengajarkan manusia untuk berprasangka baik dan melarang manusia memiliki sikap pesimistik dalam menjalankan kehidupan ataupun ibadah.¹⁹

Setiap peristiwa yang menimpa manusia, pasti mengandung nilai berharga yang sudah Allah swt persiapkan. Jika manusia memprasangkakan bahwa akan banyak kebaikan yang Allah berikan, maka akan benarliah persangkaan tersebut. Karena bagaimana ketetapan Allah terhadap manusia turut ditentukan persangkaan manusia terhadap Allah swt. Sebagaimana dalam hadits qudsi:

قال النبي صلى الله عليه وسلم (يقول الله تعالى أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه إذا ذكرني فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي وإن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خير منهم وإن تقرب إلي شبرا تقربت إليه ذراعا وإن تقرب إلي ذراعا تقربت إليه باعا وإن أتاني يمشي أتيته هرولة)

Artinya: Nabi saw bersabda, “Allah berfirman: Aku berada dalam prasangka hamba-Ku , dan Aku selalau bersamanya jika ia mengingat-Ku. Jika dia berzikir dalam hatinya, Aku mengingatnya di dalam hati-Ku. Jika dia mengingat-Ku dalam suatu jamaah, aku akan mengingatnya di dalam suatu jamaah, Aku akan mengingatnya di dalam jamaah yang lebih baik dari jamaahnya di dunia. Jika ia mendekatkan diri kepada-Ku sejengkal, maka Aku mendekatkan diri kepadanya sehasta, dan jika mendekatkan diri kepada-Ku sehasta Aku akan mendekatinya sedepa. Jika dia mendekatiku dengan berjalan Aku akan mendekatinya dengan berlari. (H.R Bukhari)

¹⁹ Irman Nuryadin Siddik, “Khusnudzon dan Psychological Well Being pada Orang dengan HIV/ AIDS”, *Jurnal Psikologi Islam* Vol.3 No. 2 (2017), h. 88.

Al-Nawawi mengatakan bahwa maksud berbaik sangka kepada Allah adalah berpikir bahwa Allah akan mengasihi dan mengampuninya. Sedangkan menurut Al-Hafizh Ibn Hajar mengatakan bahwa Allah Mahakuasa melakukan apa yang dipersangkakan oleh manusia.

Dengan *husnudzhan* bisa mengantarkan manusia mencapai apa yang diharapkan. Jika sedang dihadapkan dengan duka, maka *berhusnudzhan* kepada Allah akan diganti dengan kebaikan. Yakin dengan sepenuh hati bahwa takdir kedepan akan dipenuhi dengan kesuksesan. Orang yang husnudzhon merasa selalu dibawah lindungan Allah swt. sehingga tidak memiliki kecemasan dalam menjalani kehidupan.²⁰ Dan tercapainya keharonisan, kelezatan dunia dan akhirat.²¹

5. Hubungan baik dengan Allah dan sesama manusia

Orang optimis percaya bahwa ada kekuatan yang lain dari dirinya. Sehingga ketika mengalami kesulitan atau kegagalan tetap berbesar hati, tidak mengeluh dan terus berharap.

Orang optimis meyakini pertolongan Allah swt itu ada. Sebagaimana dalam al-Qur'an dijelaskan mengenai penjelasan Nabi Ibrahim tentang siapa Allah kepada para penyembah berhala, bahwa yang mereka sembah tersebut adalah sesat.

²⁰ *ibid.*, h. 91.

²¹ Mawardi Labay El-Sulthani, *Kembali Ke Jalan Allah dengan Zikir dan Do'a Taubah Menghapus Dosa* (Jakarta: Al-Mawardi Prima, 2000), h. 116.

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ ﴿٧٨﴾ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ ﴿٧٩﴾ وَإِذَا مَرِضْتُ
فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ ﴿٨١﴾ وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي
خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ ﴿٨٢﴾

Artinya: 78. (Yaitu Tuhan) yang telah menciptakan Aku, Maka Dialah yang menunjuki Aku,
79. dan Tuhanku, yang Dia memberi Makan dan minum kepadaKu,
80. dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan Aku,
81. dan yang akan mematikan Aku, kemudian akan menghidupkan aku (kembali),
82. dan yang Amat kuinginkan akan mengampuni kesalahanku pada hari kiamat".(Q.S Al-Syu'ara 78-82)

Dalam ayat diatas digambarkan bahwa Allah benar-benar mengetahui kondisi hati, kebutuhan, kegalauan dan kerisauan hamba-Nya. Allah hanya akan mendatangi hamba-Nya yang diliputi rasa keimanan dan mengabaikan jiwa yang tidak pernah memohon kepada-Nya.

Begitupula dengan usaha mencapai kesuksesan apabila merasa sudah melakukan berbagai upaya namun hasilnya nihil, dan merasa benar-benar setres, Allah menjawab

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya : 28. (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.(Q.S Al-Ra'd 28)

Dalam mencapai kesuksesan orang yang optimis akan mendekatkan diri kepada Allah dengan sholat, puasa, doa-doa, banyak berzikir dan amalan-

amalan sholeh lainnya. Sebab yang dapat mengabulkan harapan manusia hanya Allah semata.²²

6. Tenang Tidak Tergesa-gesa

Orang yang optimis tidak akan tergesa-gesa dalam mengambil keputusan. Mereka akan memikirkan secara logis sambil membuat perbandingan sebelum mengambil keputusan secara tepat. Ketika dihadapkan dengan ujian tidak akan tergesa-gesa untuk mengakhiri hidupnya karena meyakini bahwa akan ada kesulitan setelah kemudahan.

Orang yang optimis juga tidak akan tergesa-gesa ingin mendapatkan sesuatu sebelum waktunya tiba disebabkan karena keinginannya yang terlampau besar. Seperti halnya orang yang merasa telah berdoa kepada Allah, namun belum ada tanda-tanda doanya dikabulkan, ia tetap berdoa kepada Allah swt, karena meyakini bahwa Allah Mahabijaksana dan tidak berburuk sangka kepada Allah. Tetap terus berdoa karena doa adalah ibadah. Dan Allah akan mengabulkan doa-doa tersebut.

7. Istiqomah

Istiqomah berarti teguh pendirian, tidak mudah goyah atas situasi yang dihadapi, sehingga tetap atas apa yang diyakini. Dalam al-Qur'an banyak diajarkan agar manusia memiliki keistiqomahan atau berpegang teguh pada keyakinan Allah swt, Allah swt berfirman:

²² *ibid.*, h. 116.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ



Artinya : 13. Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah", kemudian mereka tetap istiqamah Maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita.(Q.S Al-Ahzab: 13)

Dengan keoptimisan seseorang akan melahirkan sikap istiqomah atau konsisten. Keberhasilan dalam mencapai kesuksesan ini dipengaruhi oleh keistiqomahan. Dengan sikap istiqomah, jika dihadapkan dengan berbagai gelombang yang menerjang perjalanan akan tetap teguh pada pendiriannya.

8. Tawakkal

Tawakkal merupakan pancaran dari optimisme. Tawakal secara bahasa berasal dari bahasa Arab, yaitu: تَوَكَّلَ - يَتَوَكَّلُ - تَوَكُّلاً dengan akar katanya yaitu وَكَّلَ yang berarti menyerahkan, memercayakan dan mewakilkan.²³ Tawakkal berarti berserah diri secara mutlak kepada Allah swt. Penyerahan diri tersebut berarti menyerahkan mandat untuk mengatur segala urusan.

Tawakkal diawali dengan usaha maksimal sesuai dengan kemampuan sebelum berserah diri kepada Allah swt. Sebagaimana dalam hadits, Rasulullah saw bersabda yang artinya :

“Seandainya kalian betul-betul bertawakkal kepada Allah, sungguh Allah akan memberikan kalian rezeki sebagaimana burung mendapatkan rezeki. Burung

²³Mustawa Abuzhafa, *Optimisme 1000%...*, h. 158.

tersebut pergi pada pagi hari dalam keadaan lapar dan kembali sore harinya dalam keadaan kenyang.” (HR Ahmad, Turmuzi, dan Hakim).

Rasulullah memberikan contoh seperti itu. Jelas bahwa keluarnya burung tidak semata pergi mencari makan melainkan disertai dengan keyakinan bahwa Allah akan memberikan rezeki kepadanya atas usaha yang dilakukan tersebut.

Konsep yang harus ditanamkan dalam mencapai kesuksesan adalah “
 حَوْلٌ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ لَا” tiada daya dan upaya melainkan kekuatan Allah,
 Setelah berikhtiar maka berserah diri kepada Allah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dari bab-bab sebelumnya yang peneliti paparkan atas telaah pandangan al-Qur'an tentang optimisme maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Term-term dalam Al-Qur'an yang melambangkan makna optimisme yaitu *shabara*, *hazn*, *ya'su* dan *qanatha*. Dari term-term tersebut ada yang secara kata menunjukkan pesimis tapi mengandung makna optimis. Pertama term *shabara* ditemukan sebanyak 103 tempat dalam al-Qur'an, yang merupakan bagian dari optimisme yakni adalah memiliki pandangan yang berbeda ketika dihadapkan dengan sebuah masalah. Memiliki perasaan teguh hati, tidak mengeluh atas segala kesulitan yang dihadapi serta yakin bahwa setiap kesulitan ada ujungnya. Term yang kedua yakni *hazn* yakni tidak ada perasaan sedih atas segala hal yang dihadapi karena memiliki keyakinan yang kuat bahwa semua yang terjadi atas kehendak Allah dan Allah sebagai pelindung hamba-Nya. Term yang ketiga, *ya'su* yakni larangan berputus asa, menunjukkan perintah optimis. Optimis erat kaitannya dengan iman. Orang yang beriman percaya bahwa Allah maha segalanya, sehingga apabila dihadapkan suatu masalah, ia yakin akan bahwa kesulitan tersebut akan Allah ganti dengan kemudahan. Term yang ke empat, *qanatha*, yakni larangan berputus asa. Allah memberikan

harapan kepada manusia, sehingga timbul harapan dan cita-cita karena kasih Allah dan ampunannya. Dari keempat term tersebut optimisme erat kaitannya dengan iman. Sehingga orang yang optimis adalah orang yang berpegang teguh pada akidah Islam. Dengan dihadapkan masalah ia tidak mudah goyah, tidak bersedih dan berputus asa serta yakin mampu mengatasinya dan melakukan usaha dalam mencapai apa yang dioptimiskan.

2. Sukses dunia dan akhirat merupakan tujuan hidup setiap manusia. Dalam dalam mencapai kesuksesan tersebut manusia pasti dihadapkan diantara dua kondisi. Kondisi mudah dalam pencapaian atau sebaliknya banyak dihadapkan dengan problematika. Problematika tersebut dapat melemahkan, namun apabila memiliki keimanan yang kuat maka tidak akan terjadi putus asa. Sebaliknya manusia yang beriman memiliki sikap optimisme. Sehingga dengan optimisme akan lahir sebuah keyakinan. Dengan keyakinan muncullah kesadaran penuh bahwa mampu mencapai kesuksesan. Dari kesadaran muncul amaliah atau ikhtiar tanpa batas. Dari usaha-usaha tersebut tercapailah hasil-hasil atau kesuksesan. Optimisme ini kunci dalam meraih kesuksesan karena disebabkan beberapa hal yaitu, dengan optimisme, manusia memiliki sikap qonaah dan mampu melihat suatu kejadian sebagai suatu yang terbaik, memiliki keberanian dalam mencapai kesuksesan, dengan keberanian tersebut orang yang optimis akan berikhtiar secara totalitas dalam pencapaiannya, berfikir positif atau *husnudzhan* atas segala takdir Allah, percaya bahwa ada kekuatan yang

lain yang lebih darinya, sehingga orang yang optimis berhubungan baik kepada Allah dengan beriman, bertakwa, melakukan amal-amal shaleh, tidak tergesa-gesa dalam bertindak dan puncaknya tawakkal kepada Allah swt, setelah ikhtiar dan doa dilakukan.

B. Saran

Setelah melihat kontribusi-kontribusi dari mufassir mengenai ayat-ayat optimisme ternyata banyak hal lain yang menarik untuk dikaji. Banyak manfaat dan dampak yang besar dengan memiliki sikap optimisme ini yang perlu diketahui setiap manusia. Oleh sebab itu, peneliti menyarankan agar penelitian tentang optimisme dalam al-Qur'an ini terus dikembangkan. Dengan harapan suatu hari nanti, walaupun sebesar apa problematika yang dihadapi manusia tidak membuat putus asa untuk mewujudkan keinginan-keinginannya. Sehingga bisa menurunkan angka bunuh diri yang disebabkan karena tidak memiliki sikap optimisme dalam diri manusia.

Dengan mengucapkan *alhamdulillah*, atas rahmat serta ridha Allah tulisan ini dapat selesai sesuai dengan waktu yang telah peneliti rencanakan. Peneliti menyadari banyak terdapat banyak kekurangan, baik isi maupun metodologinya. Karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun menjadi harapan peneliti. Semoga Allah memberkahi. *Wallahu a'lam*.

DAFTAR PUSTAKA

- A.W. Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, Surabaya: Pustaka Progressif, 1997.
- Abdullah, Dudung, Penetrasi Meraih Kesuksesan Dengan Metode Titah Al-Qur'an, *Jurnal Al-daulah* UIN Alauddin Makassar Vol. 4/ NO.2, Desember 2015.
- Abuzhafa, Mustawa, *Optimisme 1000% لا تيأس Kiat Hidup Penuh Semangat Sepanjang Hari*, Solo: Tiga Serangkai, 2015.
- Adil Fathi Abdullah, *Membangun Positive Thinking Secara Islam*, Jakarta: Gema Insani Press, 2004.
- Al-Baghdadi, al-Alusi, *Ruh al-Ma'ani fi Tafsir al-Qur'an al-'Adzim wa al-Sab'i al Masani*, vol.13 (Bairut: al-Tiba'ah al-Muniriyyah, 127 H.
- Allam, Ahmad Khalid, et.al., *Al-Qur'an dalam Keseimbangan Alam dan Kehidupan*, Jakarta: Gema Insani, 2005.
- AM. Waskito, *The Power of Optimism Membangun Harapan dan Semangat Umat berdasarkan Al-Qur'an, Sunnah, dan Kehidupan Orang Shaleh*, Jakarta: Al-Kautsar, 2013.
- Amanah, Siti, Kesedihan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Telaah atas Sebab dan Solusi Kesedihan dalam Ayat-Ayat al-Hazan), *Skripsi Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Uin Jogja, 2016.
- Anwar, Rosihon, *Ulum Al-Qur'an*, Bandung : Pustaka Setia, 2012.
- Ar-Rifa'i, Muhammad Nasib, *Kemudahan dari Allah: Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, terjemahan Budi Permadi, Jakarta: Gema Insani, jilid 1, 2011.
- Bakry, Oemar, *Akhlaq Muslim*, Bandung: Angkasa, 1993.
- Baqi, Muhammad Fuad Abdul, *Al-Mu'jam Al-Mufahros Li Al-Fazh Al-Qur'an Al-Karim*, Beirut: Darul Fikr, 1987.
- Cahyasari, Setyanan Mega, Hastaning Sakti, *Jurnal Psikologi Undip*, "Optimisme Kesembuhan Pada Penderita Mioms Uteri", Vol 13 No. 1, April 2014.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008.

- Ekasari, Agustina dan Nova Dhelia Sussanti, Hubungan Antara Optimisme Dan Penyesuaian Diri Dengan Stress Pada Narapidana Kasus Napza DI Lapas Kelas IIA Bulak Kapal Bekasi, *Jurnal Soul*, Vol 2 No 2, September 2009.
- El-Sulthani, Mawardi Labay, *Kembali Ke Jalan Allah dengan Zikir dan Do'a Taubah Menghapus Dosa*, Jakarta: Al-Mawardi Prima, 2000.
- Fakhruddin, Lenny Asef Umar, Optimisme Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Pada Siswa SMA, *Seminar Nasional Edusaintek FMIPA UNIMUS*, 2018.
- Ghaffar, Karim Abdul, *Seni Bergembira Cara Nabi Meredam Gelisah Hati*, Jakarta: Zaman , terjemahan Abdul Halim, 2011.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, Jilid I, 1986.
- Hamka, *Tafsir Al- Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, Juzu 10-11-12, 1983.
- , *Tafsir Al- Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, Juzu 22-23-24-25, 1983.
- , *Tafsir Al- Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, Juzu 4-5-6, 1983.
- Hapsari, Indah, Lasmary RM Girsang, Makna Optimisme dalam Politik “Wujudkan Mimpi Bersama Jokowi-JK” Analisis Semiotika Saussure Pada Scene Yang Menunjukkan Tagline Jokowi-JK Adalah Kita, *Jurnal Semiotika*, Volume 9, Nomor 1, Juni 2015.
- Hasyim, Abduh, *Bersedih Bukan Solusi*, terjemahan Abdul Wasith Abdasy, Jakarta: Qisthi Press, 2005.
- Hatifah, Siti, Dzikri Nirwana, Pemahaman Hadis Tentang Optimisme, *Jurnal Studia Islamia*, Vol 2 No.2, Oktober 2014.
- Imarah, Mahmud Muhammad, *Menari di Taman Alquran*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, terjemahan Affy Khoiriyah, 2008.
- Izzan, Ahmad, *Metodologi Ilmu Tafsir*, Bandung: Tafakur, 2009.
- Jusmiati, Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal, *Jurnal Rausyan Fikr*, Vol. 13 No. 2 Desember, 2017.

Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jakarta: Lentera Abadi, Jilid IV, Juz 10-11-12, 2010.

———, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jakarta: Lentera Abadi, Jilid I, Juz 1-2-3, 2010.

———, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jakarta: Lentera Abadi, Jilid IX, Juz 25-26-27, 2010.

———, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jakarta: Lentera Abadi, Jilid V, Juz 13-14-15, 2010.

———, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jakarta: Lentera Abadi, Jilid VII, Juz 19-20-21, 2010.

———, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jakarta: Lentera Abadi, Jilid VIII, Juz 22-23-24, 2010.

Kusumadewi, Melina Dian, Peran Sttrsr Harian, Optimisme dan Regulasi Diri terhadap kualitas Hidup Individu dengan Diabetes Melitus Tipe 2, Psikoislamika, *Jurnal Psikologi Islam (JPI)* Vol. 8. 1 tahun, Pacasarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, 2011.

Madjid, Nurcholis, et. al., *Lautan Hikmah*, Bandung : Mizan, 1994.

Masyhadi, Anang Rizka, Syukur, Sabar dan Optimis Kunci Menghadapi Kenyataan Hidup, Suara Muhammadiyah, 2004.

McGinnis, Alan Loy, *Kekuatan Optimisme*, Jakarta: Mitra Utama, 1995.

Muhammad bin Shalih al-Utsaimin, *Syarah Aqidah Wasithiyah, Buku Induk Akidah Islam*, Jakarta: Darul Haq, Terjemahan Izzudin Karimi, 1996.

Mustafiet, A. Khoiron, *Takdir 13 Skala Richter Mempertanyakan Takdir Tuhan*, Tangerang: Kultum Media, 1425 H.

Nandini, Dwitiya Agsan, Kontribusi Optimisme Terhadap Kebahagiaan Pada Karyawan, *Jurnal Ilmiah Psikologi* Volume 9. No. 2, Desember 2016.

Nawawi, Rif'at Syauqi, *Kepribadian Qur'ani*, Jakarta: Amzah, 2014.

Noviana, Faizah, Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Optimisme Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB (Sekolah Luar Biasa Putra Jaya Malang, *Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*, 2014.

- Nurindah, Mutya, Tina Afiatin, Indahria Sulistyarini, Meningkatkan Optimisme Remaja Panti Sosial dengan Pelatihan Berpikir Positif, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol 4 No, Juni 2012.
- Nurtjahjanti, Herlina dan Ika Zenita Ratnaningsih, Hubungan Kepribadian Hardiness Dengan Optimisme Pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita di BLKLN Disnakeptrans Jawa Tengah, *Jurnal psikologi Undip*, Vol. 10 No. 2, Oktober, 2011.
- Pambudi, Luhur, Optimisme Anak Berkonflik dengan Hukum (ABH) Kasus Narkoba, Skripsi Program Strata Satu Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2018.
- Pedoman Penulisan Skripsi, Bandar Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2018.
- Prima Pena, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Terbaru*, Gitamedia Press.
- Putri, Novita Delima, Penerapan Metode FGD (Focus Group Discussion) dalam Pengembangan Keterampilan Wirausaha Mahasiswa Melalui Karakteristik Kewirausahaan, *Research and Development Journal Of Education*, Vol. 1 No.2, April, 2015.
- Quthb, Sayyid, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, Jakarta: Gema Insani, Jilid 12, Penerjemah As'ad Yasin, dkk., 2004.
- , *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an* (Jakarta: Gema Insani, Jilid 1, Penerjemah As'ad Yasin, dkk., 2004.
- Rahmawati, Desy, Hubungan Antara Hardiness Dengan Optimisme Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Skripsi, *Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel, Surabaya*, 2016.
- Riswanto, Arif Munandar, *Doa Menghadapi Musibah*, Bandung: PT Mizan Pustaka, 2011.
- Rizki, Upik Yunia, Hubungan Kesiapan Belajar dengan Optimisme Mengerjakan Ujian, *Educational Psychology Journal*, 2013.
- Roellyana, Shahnaz dan Ratih Ar-Rruum Listiyaandini, Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi, *Jurnal Psikologi: Universitas Yarsi*, Vol. 1, No. 1, 2016.
- Samsurrohman, *Pengantar Ilmu Tafsir*, Jakarta: Amzah, 2014.

- Sangdi, Etta Mamang dan Sopiah, *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*, Yogyakarta: CV ANDI OFFSET, 2010.
- Seligman, Martin E.P, *Menginstal Optimisme Bagaimana Cara Mengubah Pemikiran dan Kehidupan Anda*, Bandung : PT Karya Kita, 2008.
- Shaleh, et.al., *Asbabun Nuzul Latar Belakang Historis Turunnya Ayat-Auat Al-Qur'an*, Bandung: Diponegoro, 2000.
- Shihab, M Quraish, *Menjemput Maut Bekal Perjalanan Menuju Allah SWT*, Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- , *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Tangerang: Lintera Hati, Volume VII, 2006.
- , *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Tangerang: Lintera Hati, Volume X, 2006.
- , *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Tangerang: Lintera Hati, Volume I, 2006.
- , *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Tangerang: Lintera Hati, Volume V, 2006.
- , *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Tangerang: Lintera Hati, Volume II, 2006.
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Tangerang: Lintera Hati, Volume VI, 2006.
- Siddik, Irman Nuryadin, Khusnudzon dan Psychological Well Being pada Orang dengan HIV/ AIDS, *Jurnal Psikologi Islam* Vol. 3 No. 2, 2017.
- Siti Aisyah, Susantyo Yuwono, Saifuddin Zuhri, Hubungan Antara Self- Esteem Dengan Optimisme Masa Depan Siswa Santri Pogram Tahfidz di Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta dan Ibnu Abbas Klaten, *Jurnal Indigenous* Vol. 13, No. 2, November 2015.
- Surakhmad, Winarno, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, Bandung: Tarsito, 1994.
- Suseno, Miftahun Ni'mah, Efektivitas Pembentukan Karakter Spiritual Untuk Meningkatkan Optimisme Terhadap Masa Depan Anak Yatim Piatu, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 5 No. 1, Juni 2013.

Suwarsi, Sri dan Agustin Handayani, Hubungan Antara Optimisme Dan Problem Focused Pada Manusia Yang Sedang Menyusun Skripsi, *Jurnal Proyeksi* Vol 12, 2017.

Tim Penyusun, *Kamus Pusat Pembinaan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1993.

Ubaid, Ulya Ali, *Sabar dan Syukur Gerbang Kebahagiaan Dunia dan Akhirat*, Jakarta: Amzah, 2011.

Wade, Carole dan Carole Tavis, *Psikologi*, Jilid 2, Jakarta: Erlangga, 2008.

Wahyuddin, et. al. *Pendidikan Agama Islam*, Jakarta: Grasindo, 2009.

Zulkifli, Mewujudkan Generasi Optimis: Perspektif Islam, *Jurnal Procceding International Seminar on Education 2016 Faculty of Tarbiyah and Teacher Training*, 2016.

Sumber Internet

Mediyansyah, “Di duga Depresi, Warga Jabung Bunuh Diri”, <http://www.kupastuntas.co/2018/09/diduga-depresi-warga-jabung-bunuh-diri/> (19 September 2018)

.